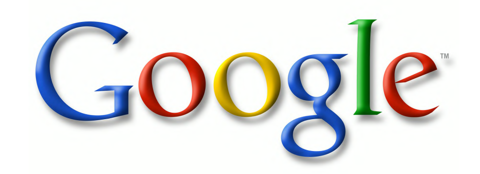
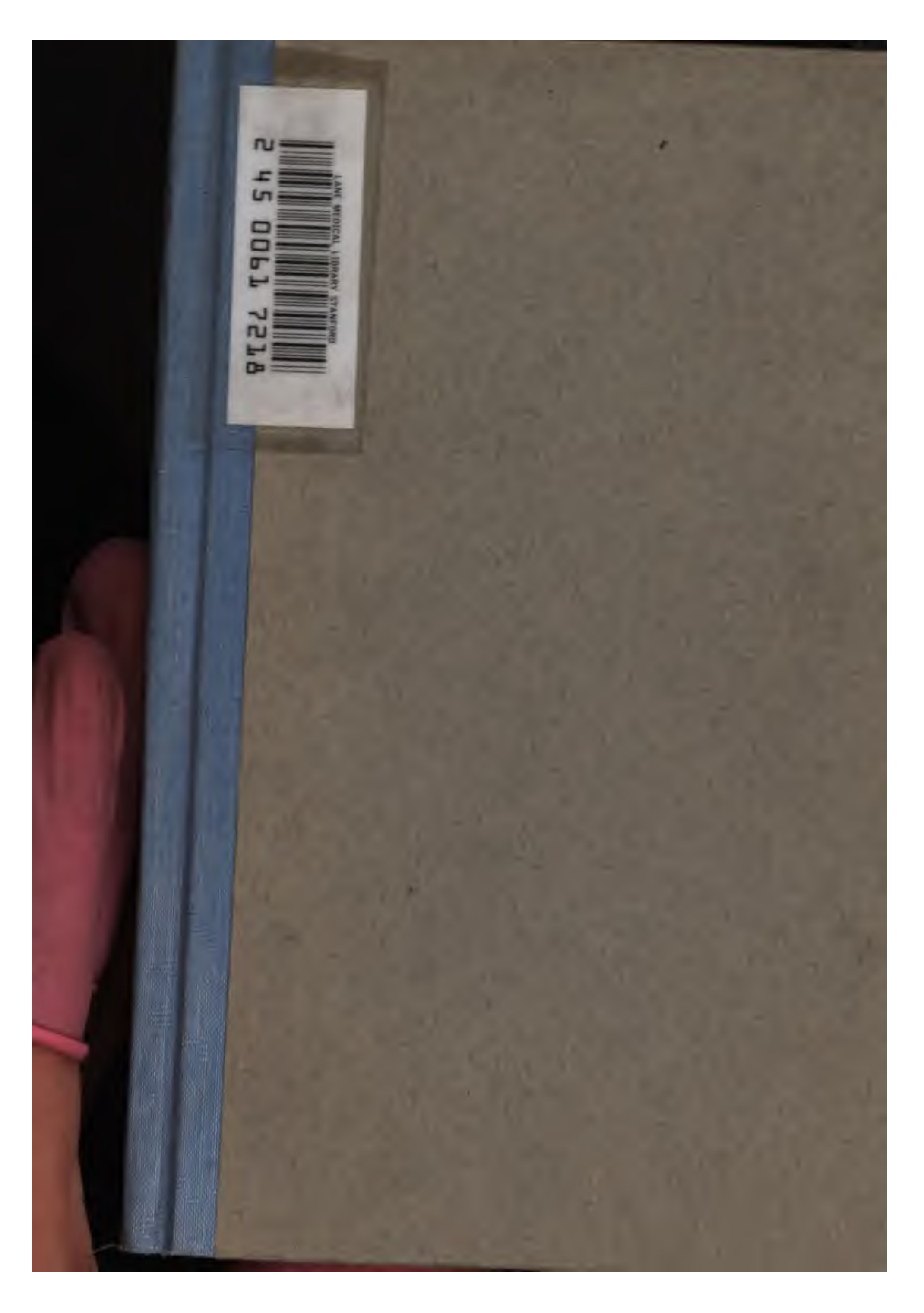



LANE MEDICAL LIBRARY STANFORD
2 45 0061 7218



Dr F. CAYLA

ANCIEN CHEF DE CLINIQUE A LA FACULTÉ DE BORDEAUX

# Régimes Pathologiques

ET

# RÉGIME PARFAIT

RÉGIMES ALIMENTAIRES

DANS LES ÉTATS PATHOLOGIQUES SUIVANTS :

*Gastrite, Dyspepsie, Entérite, Entéro-Colite, Appendicite, Affections fébriles, Asthme, Tuberculose, Arthritisme, Rachitisme, Anémie, Constipation, Diabète, Obésité, Maladies de Vessie et de la Prostate, Artério-Sclérose, Maladies du Cœur, Albuminurie, Maladies de Peau.*

Prix : 2 francs.

4e MILLE

PARIS

VIGOT FRÈRES, ÉDITEURS

23, pl. de l'École-de-Médecine

BORDEAUX

G. GOUNOUILHOU, IMPR.-ÉDIT.

Rue Guiraude, 11

1907

# PUBLICATIONS DE L'AUTEUR

Étude critique sur le rapport étiologique de la syphilis et de l'ataxie [illegible]. Bordeaux, avril 1882.

Observation de néphrite interstitielle avec double épanchement pleural (*Gazette hebdomadaire des Sciences médicales de Bordeaux*, 18[illegible], page 380).

De la possibilité d'obtenir la guérison de la pleurésie purulente par la ponction aspiratrice seule (*Idem*, page [illegible]).

Pleuro-pneumonie droite suppurée d'origine puerpérale avec œdème de la face et du membre supérieur correspondant (*Idem*, page [illegible]).

Sur un cas d'ictère catarrhal (*Gazette hebdomadaire des Sciences médicales de Bordeaux*, 1885, page 1).

Traitement de la pleurésie avec épanchement par la ponction évacuatrice et la cautérisation combinées (*Idem*, page 7[illegible]).

Paralysie du moteur oculaire commun (*Idem*, page [illegible]).

Cancer primitif du foie (*Idem*, page [illegible]).

Traitement de l'entérite cholériforme chez les enfants du premier âge (*Semaine médicale*, 1885).

Aphasie et méningite tuberculeuse chez une fillette de six ans (*Gazette hebdomadaire des Sciences médicales de Bordeaux*, 1885, page [illegible]).

Traitement préventif du croup par les vapeurs d'acide phénique dans les chambres occupées par les enfants au printemps et à l'automne, et pendant toutes les épidémies (Chronique scientifique du journal *La Gironde*, 1888).

Guérison de l'ongle incarné par la cautérisation ponctuée au niveau de la matrice unguéale, dans l'angle correspondant à la partie de l'ongle incarné (*Revue internationale de Thérapeutique et de Pharmacologie*, 1896, Paris).

Choléra infantile et choléra nostras. Traitement d'urgence et prophylaxie. Bordeaux, 1900.

Repas des dyspeptiques et des nerveux. Bordeaux, 1900.

Le vin. L'alcool. Les eaux-de-vie et les liqueurs. Broch. in-8° de 7[illegible] pages. Bordeaux, 1901.

Alimentation et hygiène des enfants. Vol. gr. in-8° de [illegible] pages. Bordeaux, 1902.

Aliments, boissons et condiments. Repas des adultes et des vieillards sains, valétudinaires ou malades. Vol. gr. in-8° de 500 pages. Bordeaux, 1902.

Nécessité d'une réforme électorale (suffrage universel progressif rationnel). Broch. de 24 pages. Bordeaux, 1903.

Point [illegible] des enveloppes du testicule dans le traitement de l'hydrocèle par l'injection d'un liquide iodé (*Journal de Médecine de Bordeaux*, 19 juillet 1903).

Formule nouvelle pour l'absorption du calomel (*Gazette hebdomadaire des Sciences médicales de Bordeaux*, 11 octobre 1903.)

Potion de Rivière modifiée pour arrêter les vomissements et calmer les crises gastralgiques (*Gazette hebdomadaire des Sciences médicales de Bordeaux*, 11 octobre 1903).

Le T[illegible] priseurs, fumeurs et chiqueurs. — Hygiène du priseur, [illegible] du chiqueur. — Doses de tabac permises. Vol. de 60 [illegible] 1905).

T[illegible] du phlegmon par l'application de glace et les ba[illegible] (*Journal de Médecine de Bordeaux*, janvier 1907).

[illegible] de la furonculose cantharidienne par l'[illegible] de la [illegible] la vaccination (*Gazette hebdomadaire des Sciences médicales* [illegible] janvier 1907).

# ÉGIMES PATHOLOGIQUES

ET

# RÉGIME PARFAIT

Dr F. CAYLA

ANCIEN CHEF DE CLINIQUE A LA FACULTÉ DE BORDEAUX

# Régimes Pathologiques

ET

# RÉGIME PARFAIT

RÉGIMES ALIMENTAIRES

DANS LES ÉTATS PATHOLOGIQUES SUIVANTS :

*Gastrite, Dyspepsie, Entérite, Entéro-Colite, Appendicite, Affections fébriles, Asthme, Tuberculose, Arthritisme, Rachitisme, Anémie, Constipation, Diabète, Obésité, Maladies de Vessie et de la Prostate, Artério-Sclérose, Maladies du Cœur, Albuminurie, Maladies de Peau.*

**Prix : 2 francs.**

4e MILLE

PARIS
VIGOT FRÈRES, ÉDITEURS
23, pl. de l'École-de-Médecine

BORDEAUX
G. GOUNOUILHOU, IMP.-ÉDIT.
Rue Guiraude, 11

1907

# INTRODUCTION

L'alimentation dans les maladies aiguës ou chroniques est une question du plus haut intérêt pour le médecin hygiéniste; mais elle est aussi très complexe, et il est bien difficile, sinon impossible, de la traiter avec la précision et la netteté que nous désirons réaliser toutes les fois que nous avons à tracer la ligne de conduite qui doit marquer aux malades la limite des indications et des interdictions. En médecine, il n'y a rien d'absolu, la matière organisée variant avec le temps et les milieux, et ses transformations, indéfinies autant qu'imprévues, dépendant dans une large mesure d'un facteur qui échappe à toute direction et qu'impressionnent avec des effets généralement dissemblables les éléments extérieurs, je veux parler du sensorium, c'est-à-dire du caractère, du tempérament propre à chaque individu. Je ne crois pas qu'on ait rencontré jusqu'ici deux hommes ayant la même taille, la même physionomie et les mêmes qualités physiques et morales. Cette diversité se retrouve dans les aptitudes de leurs organes considérés séparément et présentant des réac-

tions variables par suite de conditions multiples qui se rapportent aux antécédents héréditaires ou personnels, aux milieux habités, à l'âge, à la profession, au degré de sensibilité et d'usure que nul instrument ne nous permet de mesurer, aux privations ou aux écarts, ou bien encore aux perturbations de tout ordre produites par les plaisirs, les souffrances, les joies, les tristesses, les déceptions, l'oisiveté, le surmenage, etc., etc. *In medio tutissimus ibis* : « C'est dans un juste milieu qu'on trouvera le maximum de sécurité, » dit le moraliste latin. Cette maxime est pleine de vérité et de sagesse. Mais comment le médecin arrivera-t-il à trouver et à mettre en évidence pour chacun de ses malades cette zone frontière hors de laquelle il est aussi dangereux pour eux de s'égarer qu'il l'est pour nos soldats de l'Est de franchir la limite qui les place en territoire allemand? Il l'établira, d'une part, en s'éclairant des données de son expérience, de son esprit d'observation et de ses connaissances acquises; d'autre part, en faisant appel à la sagacité et à la prudence de ses malades, qui devront modifier leur régime alimentaire en supprimant ceux des produits autorisés ayant, à deux ou trois reprises différentes, déterminé des effets fâcheux tels que : troubles nerveux, vomissements, diarrhée, douleurs gastriques ou intestinales, démangeaisons, éruptions toxidermiques.

Il existe une catégorie d'aliments qui sont très indigestes pour tous les estomacs; ceux-là seront toujours à éviter dans les cas d'affections gastro-

intestinales même légères, car ils ne pourraient que les aggraver ou du moins en retarder la guérison. Les boissons alcooliques seront rangées dans la même catégorie.

Si un malade, notablement amélioré par un régime suivi régulièrement pendant plusieurs mois, désire apporter un changement dans la composition de ses repas, il devra faire un choix circonspect parmi les mets nouveaux et ne jamais toucher aux aliments indigestes qui sont fatalement nuisibles 99 fois sur 100 et que nous signalerons à son attention dans le cours de ce travail.

Chaque malade doit fixer la quantité d'aliments à ingérer d'après son appétit et ses aptitudes digestives. Il est nécessaire qu'il augmente progressivement sa ration jusqu'à ce qu'il ait récupéré approximativement le chiffre représentant son poids avant la maladie, ou tout au moins jusqu'à ce que son amaigrissement ait cessé de progresser. Un dyspeptique qui engraisse est en bonne voie de guérison; si, au contraire, l'amaigrissement ne s'arrête pas ou augmente après un traitement d'un à deux mois, c'est que le régime alimentaire ne lui convient pas, son mal n'est peut-être pas très bien déterminé ou bien il a une affection nouvelle et il doit être l'objet d'un examen très complet et très attentif.

Il est bon de noter qu'on rencontre parfois des malades qui ne recouvrent la santé qu'après plusieurs années de soins et de traitement.

---

# RÉGIMES PATHOLOGIQUES

ET

# RÉGIME PARFAIT

---

## RÉGIMES ALIMENTAIRES

---

Dans la description de nos régimes, nous accorderons le premier rang à celui qui s'applique aux maladies de l'appareil digestif. Les fonctions digestives priment toutes les autres; leur intégrité est le corollaire nécessaire d'une bonne santé. Un processus morbide aigu ou chronique, mais surtout aigu et fébrile, évoluant dans le poumon, le cœur, le cerveau, le rein, les articulations ou dans tout autre organe, détermine immédiatement une perturbation profonde dans l'estomac et l'intestin et comporte un changement immédiat dans l'alimentation, les besoins nutritifs n'étant pas les mêmes à l'état de santé et de maladie. La nécessité d'une nouvelle alimentation s'impose même à ce point que pas

n'est besoin d'une prescription médicale pour opérer ce changement. La solidarité entre nos divers appareils organiques est si complète que l'estomac et l'intestin deviennent alors inaptes et se refusent généralement à digérer des substances plus nutritives qu'il ne convient. Dans les affections chroniques, le retentissement sur l'appareil digestif des maladies qui ne l'intéressent pas directement est moins intense et moins profond; exemple : la tuberculose pulmonaire, le diabète, la goutte, la néphrite; cependant leur influence ne tarde pas à se manifester, et, avec le temps, si la vitalité de l'individu n'arrive pas à dominer le mal qui le ronge, leur action finira par compromettre et par entraîner dans la faillite générale les fonctions digestives elles-mêmes. Ici encore intervient avec grand profit l'hygiène alimentaire, l'*Hypurgie* des Allemands, qui guide et règle l'activité de l'appareil digestif en lui donnant à élaborer les substances qui répondent à son maximum de capacité transformatrice et qui ne renferment aucun principe nuisible à l'organe malade. C'est pour justifier la place attribuée au régime des maladies gastro-intestinales que nous avons cru devoir développer ces quelques considérations.

## Régime alimentaire dans les Affections gastro-intestinales.

Les affections du tube digestif exigent *autant de régimes* qu'elles présentent de *phases* dans

leur évolution, c'est-à-dire *quatre régimes*, correspondant : l'un à la *phase aiguë;* le second à la *phase subaiguë;* le troisième à la *phase chronique* ou de *refroidissement;* le quatrième à la *phase de guérison*.

Peu importe que le processus morbide ouvre le feu en attaquant tel ou tel département du tractus digestif; s'il frappe avec brutalité, s'il commence ses hostilités en provoquant une congestion intense, en déchirant une artère qui saigne abondamment, en allumant un foyer suppuratif auquel apportent leur collaboration fébrile microbes et toxines de toute nature avec incursions dans le sang, la lymphe, les tissus conjonctifs et les enveloppes séreuses, le régime sera le même : le cæcum malade, en effet, ne supporterait pas sans danger sérieux le contact des résidus d'une substance alimentaire, même légère comme le lait, qui aurait été digérée par l'estomac et l'intestin grêle relativement sains; réciproquement, le gros intestin ainsi que l'intestin grêle seront soumis à l'abstinence et au repos absolu, si l'estomac est le siège d'une ulcération ou d'une gastrite toxique nécessitant la diète complète, la suspension de tout travail et l'immobilité.

Toutes les affections gastro-intestinales sont justiciables, à notre avis, de l'un des régimes que nous venons d'indiquer, à la condition bien entendu que chacun d'eux comprenne une progression régulièrement ascendante permettant d'arriver, sans brusque transition, du point

de départ qui est 0 au point qui sépare le premier du deuxième et ce dernier du quatrième régime.

Ainsi, nous classerons l'entéro-colitique avec le dyspeptique, car le même régime convient aux deux également. L'entéro-colite, en effet, n'est pas un type morbide pur; elle est imputable soit à l'usage habituel d'aliments grossiers ou pris en trop grande quantité, soit au mauvais fonctionnement de l'estomac et de l'intestin grêle qui transforment imparfaitement les produits alimentaires dont les reliquats riches en sulfo-éthers et en toxines exercent une action funeste sur la muqueuse du gros intestin; ou bien elle succède à l'absorption de liquides alcooliques ou d'agents toxiques tels que le tabac, l'arsenic, le plomb, le mercure, comme elle peut être aussi la manifestation d'une lésion des centres nerveux, du grand sympathique, d'une affection diathésique ou spécifique. Dans tous les cas, l'estomac et l'intestin grêle ne sont certainement pas indemnes et le régime de l'entéro-colite est non seulement utile pour la guérison du gros intestin, mais encore pour la *restitutio ad integrum* de tout l'appareil digestif.

---

# I

# PREMIER RÉGIME

—

## Régime des affections gastro-intestinales et abdominales : gastrites, entérites, entéro-colite, pendant leur phase aiguë.

---

### DIÈTE ABSOLUE

Toutes les fois qu'on se trouve en présence de vomissements incoercibles d'origine nerveuse (méningites, psychoses, grossesse, coliques néphrétiques ou hépatiques); dans les cas d'embarras gastriques simples; dans les gastrites et les gastro-entérites toxiques consécutives à l'ingestion d'acides concentrés (acide oxalique, acide chlorhydrique ou sulfurique), de solutions caustiques, d'alcool, d'antimoine, d'arsenic, de sublimé, de purgatifs drastiques à doses exagérées ou trop fréquemment répétées, ou produites par l'élimination, au niveau de la muqueuse digestive, d'agents irritants (carbonate d'ammoniaque dans l'urémie, acide urique dans la goutte et le

rhumatisme), des toxines microbiennes (fièvre typhoïde, érysipèle, scarlatine, diphtérie, rougeole, variole); dans la gastrite phlegmoneuse, l'ulcère de l'estomac, les hémorragies gastriques (hématémèse), la pancréatite aiguë, les crises aiguës d'entéro-colite muco-membraneuse, le choléra infantile, le choléra nostras, la typhlo-colite, l'appendicite, les hémorragies intestinales, la péritonite; après les grands traumatismes chirurgicaux de la cavité abdominale, et enfin quand il existe des plaies du péritoine, de l'estomac ou de l'intestin, le seul régime possible, c'est la suppression de tout régime, c'est l'abstinence absolue, c'est la proscription non seulement de tout aliment solide, mais encore des liquides, y compris l'eau, qu'elle soit neutre ou minéralisée. C'est dans ces diverses conditions que le meilleur traitement à mettre en pratique, au dire d'un chirurgien aussi éminent que facétieux, consisterait à coudre la bouche du malade pour le protéger contre son désir irrésistible de calmer sa soif et contre les nombreux Samaritains évoluant autour de son lit avec des provisions d'eau, de lait, de bouillon, de limonade, de tisanes, de champagne, etc., etc. Cette interdiction doit être maintenue pendant une durée de un à quinze jours.

Mais, objectera-t-on, ce traitement est aussi barbare et aussi meurtrier que les tortures que le protestant Calvin et le papiste Torquemada faisaient subir l'un au catholique médecin Michel Servet, l'autre aux hérétiques récalcitrants,

dans le but d'assurer leur salut dans l'autre monde. Et si au bout de quinze jours les nouveaux Tantales ont eu la chance de guérir de leur maladie, ils mourront à coup sûr le seizième de soif ou d'inanition. Eh bien ! il n'en est rien. Il est démontré, en effet, qu'on peut vivre au delà de quinze jours sans boire ni manger. Le condamné Granié vécut pendant soixante-deux jours dans l'abstinence complète de tout aliment solide et liquide. Un autre prisonnier, du nom de Viterbi, résista vingt-cinq jours à un jeûne absolu. Le chimiste Duchanteau put entretenir les fonctions vitales dans son organisme durant vingt-cinq jours en n'absorbant que son urine pour tout aliment, et survécut à son originale expérience. Le Dr Tanner s'est soutenu pendant quarante jours en ne buvant qu'une petite quantité d'eau. On connaît encore le cas d'un musicien ambulant qui continua à exercer sa misérable profession en ne buvant que quelques gorgées d'eau et qui ne succomba que vers le soixantième jour de ce jeûne rigoureux. Succi, Merlatti, ont laissé le souvenir de leur jeûne de plusieurs semaines avec conservation de toutes leurs fonctions organiques.

L'exemple, de date toute récente, des rescapés de Courrières nous démontre qu'on peut vivre au delà de vingt jours dans les pires conditions de milieu et les angoisses les plus horribles, avec un peu d'urine, de la terre, des fragments de bois, c'est-à-dire avec des substances sans valeur aucune au point de vue nutrition

et n'ayant d'autres propriétés que celle de tromper la sensation de la faim.

Nombreux sont les malades d'ordre nerveux, neurasthéniques et aliénés, qui peuvent supporter le jeûne pendant des mois et des années et chez lesquels l'auto-suggestion, au dire de Bernheim, a détruit le besoin de se nourrir.

Si nous signalons tous ces faits d'abstinence voulue ou forcée, c'est uniquement pour rassurer les malades et leur montrer qu'ils ne courent aucun danger de mourir de faim par suite de la diète qui leur sera imposée et qui comporte de bien moins graves dangers qu'une alimentation intempestive. Nous n'aurons jamais du reste à les soumettre à d'aussi longues et d'aussi cruelles épreuves, la durée maxima du jeûne dans les maladies ne dépassant guère cinq à six jours, et quinze jours représentant une limite extrême. D'ailleurs, dans beaucoup de cas, sinon dans tous, nous apporterons un certain tempérament à la rigueur de la prescription et nous trouverons dans l'administration des divers sérums, en injection sous la peau ou dans l'épaisseur des masses musculaires, un moyen efficace de soutenir le malade, en laissant l'appareil digestif au repos le plus absolu. Nous aurons soin également, *sauf dans l'appendicite et la péritonite*, de ne maintenir ce régime d'abstinence totale que pendant le délai strictement nécessaire et qui généralement ne dépassera pas trois à cinq jours. Si la diète s'impose au delà de cinq jours, nous sustenterons le malade, toujours excepté

dans les cas de *péritonite* et d'*appendicite*, avec des lavements nutritifs.

## LAVEMENT NUTRITIF

Le plus simple et le moins compliqué de ces lavements et aussi le plus nutritif sera composé avec un verre et demi d'eau, soit 300 grammes, additionné de 5 grammes de sel de cuisine et de deux œufs entiers qu'on battra pendant cinq minutes pour les incorporer au liquide tiède. On le renouvellera trois fois par jour en ayant soin de le faire précéder d'un lavement simple évacuateur qui nettoiera l'intestin et favorisera l'absorption. Il sera bon de se servir, pour son introduction, d'une sonde molle de gros calibre, modèle de Plombières ou de Châtel-Guyon.

La diète complète sera maintenue pendant plus ou moins longtemps suivant les cas, jusqu'à huit et dix jours consécutifs dans l'appendicite et la péritonite. *On n'aura jamais à regretter de l'avoir imposée pendant un trop long délai; tandis que médecin et malade auront souvent à se repentir d'avoir manqué, l'un d'autorité et d'énergie, l'autre de persévérance et de résignation.*

Nous avons dit que le malade ne mourrait pas de faim. Nous ajoutons que la soif ne le tuera pas davantage, et que nous pourrons, dans une certaine mesure, atténuer les souffrances résultant de la privation de toute boisson. Ainsi nous

lui recommanderons de se laver la bouche avec de l'eau très fraîche aussi souvent qu'il le désirera.

Dès le deuxième ou troisième jour, si les vomissements tendent à diminuer ou sont arrêtés, et encore à la condition que l'estomac n'en souffre pas, nous lui permettrons d'avaler toutes les demi-heures un fragment de glace gros comme le noyau d'une amande. Il sera utile que le patient ne laisse pas fondre le glaçon dans la bouche, mais qu'il l'avale entier. Une vessie de glace, séparée de la peau par une couche de flanelle, sera appliquée et maintenue sur la région épigastrique jusqu'à ce que les douleurs et les vomissements se soient calmés.

## DIÈTE HYDRIQUE

C'est à partir de ce moment, habituellement du deuxième au cinquième jour, et si la glace à l'intérieur est tolérée, qu'on pourra instituer la diète hydrique, c'est-à-dire permettre l'usage de l'eau très fraîche ou frappée à faibles doses, un petit verre à liqueur d'abord toutes les heures, puis toutes les demi-heures.

Nous conseillerons les eaux faiblement minéralisées, telles que les eaux d'Alet, d'Evian, La Chateline, Plombières-Alliot, ou, à défaut de celles-ci, l'eau de source ou de puits filtrée.

Nous pourrions encore autoriser l'usage des infusions légères de tilleul, fleur d'oranger, ca-

momille, verveine, thé, froides ou frappées d'abord, puis tièdes ou chaudes à mesure que l'amélioration se produira et en s'inspirant de la tolérance des malades. Les boissons gazeuses, eaux minérales riches en acide carbonique (Vals, Vichy, Saint-Galmier), seront l'objet d'une proscription absolue toutes les fois que la muqueuse de l'estomac sera le siège d'une altération organique, c'est-à-dire dans la gastrite toxique, l'ulcère et l'hémorragie de l'estomac. Dans les vomissements de nature nerveuse ou réflexe : psychoses, lésions organiques des centres nerveux, ptose de l'intestin, du rein ou du foie, traumatismes opératoires; dans les embarras gastriques simples et toutes les affections fébriles autres que celles provenant de l'appareil digestif, ces boissons gazeuses pourront être permises, ainsi que le champagne frappé additionné de moitié ou trois quarts d'eau, mais seulement après l'usage exclusif de l'eau pure pendant vingt-quatre heures en moyenne. Le champagne sera cependant interdit s'il existe de l'albumine dans les urines.

La quantité de liquide à tolérer variera depuis 50 à 100 grammes le premier jour; 100 à 200 grammes le deuxième; 200 à 400 grammes le troisième, en augmentant progressivement jusqu'à 1 litre, 1 litre et demi, par doses égales régulièrement espacées et continuées jusqu'à ce que l'état des voies digestives permette de les renforcer d'abord et de les remplacer ensuite par un liquide plus nourrissant, le lait. Le ma-

lade s'améliorant par degrés, l'alimentation s'enrichira et nous aboutirons au régime hydro-lacté, qui représente le point terminus dans le régime des affections du tube digestif à leur phase aiguë, et le point de départ dans celui de ces mêmes affections à l'état subaigu.

---

## II

# DEUXIÈME RÉGIME

—

**Régime des affections gastro-intestinales : gastrites, entérites, entéro-colite, à leur phase subaiguë.**

---

Ce régime comprend le régime hydro-lacté, le régime lacté absolu et le régime hydro-ovo-lacté.

### RÉGIME HYDRO-LACTÉ

Pour ne pas imposer à l'appareil digestif un travail dépassant ses aptitudes, c'est par degrés que nous aboutirons au régime lacté pur; c'est en continuant l'administration de l'eau à laquelle il est bien habitué, non plus cependant de l'eau pure, mais de l'eau mélangée de lait : 2 parties d'eau et 1 partie de lait d'abord, puis par quantités égales et ensuite 2 parties de lait pour 1 d'eau. La quantité totale de liquide, eau et

lait, absorbée pendant 24 heures, oscillera entre 1 et 2 litres. Si après quelques jours de ce mélange, de un à cinq en moyenne, la sensibilité de l'estomac s'est notablement atténuée ou a disparu, c'est-à-dire s'il n'existe, sous l'influence de cette alimentation nouvelle, ni coliques ni douleurs spontanées ou provoquées par une pression légère au niveau du tractus digestif, nous prescrirons le lait pur.

### RÉGIME LACTÉ ABSOLU

Dans l'administration du lait pur nous nous conformerons toujours aux règles d'une prudente et méthodique progression, en procédant par doses régulièrement croissantes, et toujours prêts à revenir en arrière, c'est-à-dire au régime hydro-lacté et même hydrique, ou à nous engager dans une autre voie à la moindre alerte et en présence d'une intolérance pour le lait vérifiée à deux ou trois reprises; car il faut reconnaître que si dans la grande majorité des cas le lait constitue l'aliment complet, digestible, diurétique et antiseptique par excellence, il en est d'autres où il est notoirement nuisible. Donc, les premiers jours, nous fixerons à un demi-litre, 1 litre, 1 litre et demi la quantité de lait à prendre, et à 3 ou 4 litres vers le cinquième jour. Les doses seront de 100 à 150 grammes d'abord, répétées à trois heures d'intervalle et prises par gorgées, lentement, en 10 minutes approximativement. La première dose sera prise

dès le matin sept heures, et la dernière le soir vers sept heures, car le lait absorbé le soir, au moment du sommeil, impose à l'estomac une fatigue qui peut exciter le malade pendant la nuit.

Dès que la tolérance pour le lait sera bien établie, on augmentera peu à peu le nombre et la quantité des rations qu'on portera jusqu'à deux verres, soit 400 grammes, à prendre toutes les deux heures, toujours *en dix minutes*, par fractions d'un quart de verre toutes les deux ou trois minutes. Si le malade se réveille dans la nuit, entre 2 et 4 heures, une dose supplémentaire de lait pourra être absorbée, à la condition toutefois que le sommeil n'en soit pas troublé. On arrivera ainsi à faire consommer sans trop de difficultés la proportion de lait nécessaire à la réparation et au fonctionnement des divers appareils organiques. Nous savons, en effet, que la ration alimentaire d'un adulte moyen, à l'état normal, est de :

100 grammes d'albumine,
50 de graisse,
500 d'hydrate de carbone,

d'après les analyses de Munk, contrôlées et acceptées par Mathieu, G. Roux et Linossier. Or, 3 litres de lait contiennent :

147 grammes d'albumine,
121 de graisse,
165 d'hydrate de carbone,

c'est-à-dire un excès d'albumine et de graisse et une insuffisance d'hydrate de carbone. Mais nous savons que 1 gramme de graisse équivaut à 1 gr. 70 d'hydrate de carbone; d'où il résulte que l'excès de graisse, qui est de 71 grammes × 1,70 = 120 gr. 70 d'hydrate de carbone + 165 = 285 gr. 70 d'hydrate de carbone renfermés dans 3 litres de lait. L'excès d'albumine vient encore compenser cette insuffisance d'hydrate de carbone, qui se trouve largement comblée par les 100 à 150 grammes de sucre dont on additionne le lait.

Pourquoi espacer les repas de lait de deux en deux heures, deux heures et demie ou trois heures et ne pas autoriser le malade à les multiplier, à les renouveler toutes les demi-heures ou toutes les heures, pour lui permettre d'en prendre moins à la fois tout en absorbant la même quantité dans la journée ? Si nous insistons pour que le malade laisse entre chacun de ses repas de lait un intervalle de deux heures au minimum ou de trois heures au plus, c'est parce que le lait n'est digéré qu'après une heure trois quarts environ. Or, le lait qui est absorbé depuis une demi-heure ou une heure a déjà subi une partie de ses métamorphoses; si, à ce moment, il en arrive d'autre dans l'estomac, on impose à cet organe un nouveau travail avant qu'il ait terminé celui qui est déjà à moitié accompli, et il en résulte des désordres qui ne tardent pas à engendrer la maladie. Lorsque ces fautes se répètent trop souvent, l'appareil diges-

tif recommence sans cesse sa tâche chimico-biologique, mais il ne l'achève jamais complètement, et il donne une idée approximative de la production d'un ouvrier auquel on demanderait de refaire toujours la même besogne sans jamais la finir.

Cette interdiction absolue ne frappe pas les liquides qui sont assimilés directement sans avoir été soumis à une digestion préalable, tels que les infusions diverses, les limonades, l'eau sucrée. Ces boissons peuvent être données en petites quantités entre les repas de lait pour calmer la soif, et pour rompre la monotonie du régime.

Il est beaucoup de malades qui ont un profond dégoût pour le lait. Pour vaincre cette répugnance on doit avoir recours à quelques subterfuges qui réussissent généralement à le faire accepter. Froid, glacé et cru il est mieux toléré que chaud et diminue la congestion et l'irritabilité de la muqueuse gastrique; mais il est nécessaire que les vaches, dont on emploie le lait sans l'avoir fait bouillir, aient été soumises à l'épreuve de la tuberculine avec un résultat négatif. Les eaux gazeuses, alcalines et bicarbonatées sodiques : Vichy, Vals, Saint-Galmier, le rendent très agréable à certains malades et favorisent sa digestibilité. Il en est de même de la vanille, de la fleur d'oranger, de l'eau de menthe, du café, du thé, du caramel. Le café au lait constitue une boisson très agréable, tonique et digestible. Une cuillerée à soupe de café suffit

pour un verre de lait. L'eau de chaux à la même dose augmente la digestibilité du lait. Nous n'acceptons ni le cognac, ni le rhum, ni le kirsch, comme agents aromatiques du lait, même à faible dose, à cause de leur richesse en alcool. Le ferment lab, la pepsine, le sirop de Papaïne Trouette-Perret, le lab-lacto-ferment Mialhe, la Pegnine rendent de grands services toutes les fois que la digestion du lait est trop lente ou trop laborieuse.

### Écrémage du lait.

Par l'écrémage partiel, j'arrive dans la majorité des cas à faire accepter le lait aux estomacs qui s'étaient montrés inaptes à digérer cet aliment uniquement parce qu'il renferme une proportion trop élevée de graisse. Le procédé d'écrémage est des plus simples : après avoir soumis le lait à l'ébullition, on laisse monter la crème pendant une heure environ et on l'enlève à l'aide d'une cuillère à soupe; et chaque fois qu'on doit servir le lait on a soin de le faire couler sur une passoire.

Malgré l'emploi judicieux de tous ces moyens, il est des cas où l'intolérance pour le lait est absolue. Ils sont peu fréquents toutefois; et il est bon de ne renoncer à l'usage de ce précieux aliment qu'après avoir tenté tous les moyens de l'imposer aux malades. On rencontre, en effet, un grand nombre de malades qui refusent catégoriquement le lait, prétextant qu'ils n'ont jamais pu

le digérer et qu'il constitue un véritable poison pour leur organisme. En insistant sérieusement et en conseillant l'addition des eaux minérales ou des liquides aromatiques que nous avons indiqués, on réussit dans la plupart des cas à le faire accepter. En cas d'insuccès, reste comme suprême ressource à mettre en jeu l'incurabilité de la maladie sans le régime lacté; et, chez les plus récalcitrants, surtout les albuminuriques, la perspective d'une mort prochaine. Si en présence de ces arguments et après quelques tentatives loyales, mais infructueuses, le malade ne se rend pas, c'est qu'il est véritablement dans l'impossibilité de digérer le lait et il ne reste au médecin qu'à prescrire un autre régime qui se rapproche le plus possible du régime lacté.

D'autres malades consentent à se soumettre au régime lacté par raison et par nécessité, parce qu'ils veulent bien aider le médecin dans son œuvre de thérapeute; ils vivent même de ce régime pendant des semaines et des mois. Cependant, malgré leur bonne volonté et quoique la prescription médicale ait été ponctuellement et rigoureusement observée, leurs malaises persistent, leur nutrition périclite de jour en jour, leur amaigrissement fait des progrès notables. Ceux-là sont de vrais intolérants pour le lait, et il serait dangereux de leur en imposer l'usage au delà de quelques semaines.

Le critérium qui permet au médecin de reconnaître que le régime lacté a été prescrit à

propos et convient à l'organisme et à l'état pathologique qu'il s'efforce de modifier et de guérir, c'est, d'une part, la cessation des phénomènes douloureux accusés par le malade, et, d'autre part, la diminution des troubles digestifs. Le degré de sensibilité de l'estomac et de l'intestin à la pression permettra également d'apprécier l'amélioration apportée par le régime et de fixer le délai approximatif pendant lequel il sera maintenu. L'exploration de l'aorte abdominale fournira aussi de précieux renseignements chez les neurasthéniques et tous les déséquilibrés du ventre. Les battements aortiques sont presque toujours exagérés au moment des crises aiguës des affections gastro-intestinales; ils sont aussi accompagnés de douleurs spontanées très vives avec retentissement à distance se traduisant par des fourmillements, des engourdissements dans les parois thoraciques, les membres supérieurs, le front, les lèvres et même les deux maxillaires, et aussi par des malaises pouvant aller jusqu'à la syncope. Tous ces phénomènes paraissent imputables à un trouble fonctionnel du grand sympathique provoqué par une toxi-infection. Lorsqu'ils perdent de leur acuité, l'amélioration commence; quand ils disparaissent, la guérison est proche. C'est alors qu'il faut songer à modifier le régime en l'enrichissant de substances alimentaires nouvelles. Le régime lacté absolu aura duré plus ou moins longtemps, d'après la nature et le degré de l'affection gastro-intestinale.

Huit à dix jours chez les dyspeptiques nerveux sans lésions organiques et chez les malades atteints de gastrite toxique ou alcoolique et dans les crises d'entéro-colite muco-membraneuse, à la condition que le lait soit bien supporté; des mois, un an, deux années quelquefois dans l'ulcère de l'estomac et de l'intestin, les albuminuriques, les gastritiques et les intoxiqués chroniques. Les avis sont partagés en ce qui concerne la crise subaiguë d'entéro-colite. Combe, de Lausanne, prétend que le lait augmente les fermentations et les glaires, et, par suite, donne naissance à des gaz qui distendent les anses intestinales et produisent des coliques. Cette remarque est peut-être exacte dans le cas de crise aiguë, justiciable de la diète absolue d'abord et de la diète hydrique ensuite; mais elle est douteuse quand elle s'applique à un état subaigu, alors surtout que s'impose la nécessité de sustenter le malade avec un aliment facile à digérer et produisant le minimum d'excitation sur une muqueuse encore congestionnée et qu'il est nécessaire de ménager. Il est certain, en effet, que le lait, dans l'ordre naturel, est le premier aliment, le seul qui convienne à l'homme et à tous les mammifères à leur naissance, c'est-à-dire à cette période où l'organisme est encore pour ainsi dire à l'état rudimentaire et où l'appareil gastro-intestinal possède le minimum de capacité digestive. Et nous savons combien est remarquable et féconde en résultats heureux l'alimentation par le lait, aussi bien chez l'homme que chez les animaux

dans les premiers mois de la vie, et aussi combien meurtrière celle qui est composée de bouillies, de farines et autres substances du même ordre. Ne savons-nous pas encore, par les expériences de Gilbert et Dominici, que le régime du lait, après le régime de l'eau pure, est celui qui fait tomber le plus rapidement le nombre de microbes contenus dans les matières fécales, et qu'au cinquième jour de ce régime il n'y a plus, dans 1 milligramme de matière, que 2,500 microbes alors qu'au début on en comptait 67,000, c'est-à-dire près de 27 fois plus? Nous avons eu à traiter un grand nombre de sujets atteints d'entéro-colite, et à peu près chez tous le régime lacté succédant à la diète et à l'eau au moment des crises aiguës et continué pendant huit à dix jours, a été très bien supporté et a produit une diminution rapide dans les phénomènes douloureux et fermentatifs qui accompagnent toujours ces états pathologiques. Nous avons rencontré, il est vrai, quelques malades présentant une véritable intolérance pour le lait, mais leur nombre n'a jamais dépassé la proportion 10 %. Du reste, nous savons, par quelques malades traités à Lausanne, que le Dr Combe est obligé de composer avec ses clients, que ses moyens de traitement ne sont pas aujourd'hui identiquement les mêmes que ceux d'il y a deux ou trois ans, et que même à l'heure actuelle il n'a pas un régime unique et invariable s'adaptant à tous les cas. Quoi qu'il en soit, nous persistons à croire que le lait est l'aliment

qui, dans les affections subaiguës de l'appareil digestif, convient le mieux dans la grande majorité des cas.

Dans l'ulcère de l'estomac, la durée du régime lacté ne sera pas inférieure à deux mois.

Chez les hyperchlorhydriques avec sécrétion abondante et réveil des douleurs sous l'influence des repas composés d'aliments légers, le lait sera administré comme aliment unique pendant quinze jours à trois mois.

KÉFIR.

Quand le lait est mal toléré, on peut le remplacer par le kéfir ou l'administrer alternativement avec ce dernier. Le kéfir est obtenu avec du lait de vache ou de brebis additionné d'un ferment du nom de kéfir. Il est mousseux, aigrelet, riche en alcool (6 à 8 %) et généralement bien accepté par les malades. Il est vendu en flacons de 400 à 500 grammes. On peut en donner trois flacons par jour, en commençant par un, aux malades soumis au régime exclusif de ce liquide alimentaire; chez les autres, on prescrit généralement trois verres, pris : le premier, à 10 heures, entre le premier et le deuxième déjeuner; le deuxième, vers 4 heures, et le troisième le soir, à 9 heures. Le kéfir diminue la sensibilité de la muqueuse gastrique par son acide carbonique et stimule le système nerveux par son alcool qui est dépourvu des propriétés nuisibles de l'alcool de vin et d'industrie.

### Koumis.

Le koumis, autre succédané du lait, résultant de la fermentation du lait de jument, n'est guère utilisé qu'en Russie.

### Lait d'Anesse.

Nous devons encore mentionner le lait d'ânesse, plus léger que le lait féminin, moins riche en beurre et en albumine, et doué de propriétés légèrement laxatives. Les albuminates y sont dans le même état de divisibilité que ceux du lait de femme. Il rend de grands services dans certaines dyspepsies particulièrement rebelles.

***

N'existe-t-il pas encore d'autre liquide alimentaire plus nutritif que l'eau simple ou les infusions, moins lourd et moins fermentescible que le lait et qu'on pourrait utiliser tout au moins chez les malades qui ne supportent pas le lait et dont l'appareil digestif doit être ménagé pendant quelques jours avant d'être soumis au régime des œufs ou des bouillies ? Le bouillon, malgré le discrédit dans lequel il est tombé depuis quelques années, répond dans la plupart des cas à ces indications; certains malades difficiles qui refusent les régimes les plus physiologiques, l'acceptent avec plaisir et le supportent bien. Il peut servir d'alimentation transitoire et permettre

de sustenter le sujet en attendant une amélioration et le réveil des fonctions digestives. Nous sommes loin de considérer le bouillon comme un aliment idéal, mais nous pensons que, sauf chez les albuminuriques, il peut être administré à titre d'essai et continué ou alterné avec le lait pendant quelques jours, quitte à le supprimer s'il passe difficilement. Le bouillon sera du jour même, celui de la veille, surtout en été, ayant déjà subi un commencement de fermentation. Nous en reparlerons à propos des soupes et des potages.

## RÉGIME HYDRO-OVO-LACTÉ

Nos malades atteints d'affections gastro-intestinales à leur phase subaiguë n'ont reçu jusqu'ici que de l'eau, des infusions, du lait et ses dérivés ou du bouillon. Sous l'influence de ce traitement diététique, les troubles morbides dont ils souffraient, tels que vomissements, pesanteur, ballonnement, renvois, vertiges, palpitations ou intermittences cardiaques, douleurs gastriques et intestinales spontanées ou provoquées par la pression, ont notablement diminué. Le régime lacté a donné tout ce qu'on peut attendre de son application; il a même été suivi d'un amaigrissement notable dans quelques cas, et les malades en ont éprouvé bien à tort une certaine inquiétude. Il faut donc le rendre plus substantiel. C'est dans ce but que nous autoriserons

l'usage des œufs, qui constituent l'aliment dont les propriétés nutritives et la digestibilité se rapprochent le plus de celles du lait.

L'œuf frais, cru ou à peine cuit, est très nourrissant et de facile digestion, et congestionne à peine la muqueuse gastrique. Deux œufs possèdent la valeur nutritive d'une côtelette de mouton. Le jaune est plus nourrissant, et moins long à digérer que le blanc; il contient du fer, de la graisse, de l'albumine et 35 centigrammes de lécithine, qui est constituée par la combinaison de l'acide phosphorique avec des acides gras. Il faudrait de quinze à dix-huit œufs par jour pour la ration alimentaire d'un adulte; mais à cette dose ils fourniraient à l'organisme une dose excessive de graisse, 180 à 217 grammes, alors qu'il n'en faut que 50 grammes, et ne tarderaient pas à déterminer de l'embarras gastrique. La moyenne sera de deux à six œufs, en augmentant graduellement. Dès le principe, on se bornera à un jaune d'œuf administré sous la forme de lait de poule (1) au repas de midi; le deuxième jour deux : un le matin à 8 heures et un à midi; le troisième jour, trois : matin, midi et soir 6 heures.

Si ces jaunes sont bien supportés, on donnera un œuf entier à 11 heures pendant deux ou trois jours consécutifs; puis un deuxième le matin

(1) Recette pour préparer le lait de poule : Battre un jaune d'œuf dans un quart de verre d'eau froide et ajouter lentement, en continuant le battage, trois quarts de verre d'eau chaude sucrée. L'eau ne doit pas être assez chaude pour précipiter le jaune d'œuf. Quand le mélange est complet, ajouter une ou deux cuillerées à café d'eau de fleur d'oranger.

(8 heures), et enfin un troisième le soir (7 heures). Le lait est pris concurremment avec les œufs : un verre à chaque repas, plus deux verres à 10 heures et deux verres à 4 heures. Dans le cas où le malade serait dans l'impossibilité de supporter d'autres aliments que le lait et les œufs, ce que le médecin reconnaît à l'état de la sensibilité de l'appareil digestif, le nombre d'œufs pourrait être porté jusqu'à six. Quand la tolérance pour le régime ovo-lacté sera bien établie, c'est-à-dire après un délai qui peut durer, suivant les cas, de trois à vingt jours, il sera nécessaire de le varier en le rendant plus nutritif par l'emploi de certaines substances alimentaires végétales finement divisées. Ce régime présente l'inconvénient de produire une constipation très opiniâtre, qu'il faut prévenir par les moyens indiqués plus loin, à propos de l'albuminurie.

*
* *

Nous voilà parvenus vers la fin de la période subaiguë des affections gastro-intestinales; la muqueuse digestive a récupéré la presque intégralité de ses fonctions, la guérison définitive ne va pas tarder à s'établir, sinon le mal passera à l'état chronique. Par le terme chronique, je n'entends pas dire qu'il sera incurable, mais simplement qu'il guérira très lentement, après plusieurs mois et quelquefois même après plusieurs années de soins et de régime. C'est à cette

période des affections digestives que nous ferons entrer dans l'alimentation les farines et les bouillies, et que le régime deviendra lacto-ovo-végétarien, réduit d'abord aux farines et fécules, pour comprendre ensuite progressivement les divers végétaux comestibles et de facile digestion, et aboutir enfin, mais toujours graduellement, au régime complet, qui comprendra le lait, les œufs, les végétaux, la viande et les fruits.

---

III

## TROISIÈME RÉGIME

OU

## RÉGIME LACTO-OVO-VÉGÉTARIEN

—

### Régime des affections de l'appareil digestif : gastrites, entérites, entéro-colite refroidies ou chroniques, ou Régime Incomplet.

Ce régime comprendra quatre repas.

#### PREMIER REPAS

De 7 heures à 7 h. 1/2 du matin.

Le malade choisira lui-même, parmi les menus ci-dessous, celui qui lui conviendra le mieux et dont il pourra se procurer les éléments sans trop de difficulté dans le milieu où il se trouvera placé :

Bouillie avec 150 à 200 grammes d'eau (plus facile à digérer) ou de lait (moins digestible,

mais plus nutritive) et deux cuillerées à café d'abord de l'une des farines suivantes :

Farine de Cham.
— de Frerichs.
— de Rademann.
— de Renault.
— d'orge.
— de froment.
— de maïs.
— de riz.
— d'avoine.
— de châtaigne.
— Olibet.
Semoule.
Tapioca.
Farine lactée.
Farines Frerichs, très recommandables.
Nutrilactine.
Frumentine.
Racahout.
Mondamine.
Farines Benedictus, excellentes.
Salep.
Arrow-root.
Cacao à l'avoine.
Maïzena.
Revalescière.

— Un ou deux œufs à la coque et autant de biscuits secs : à la Cuiller, de Reims, au Petit-Beurre, et un demi ou un verre de lait ou de café au lait, ou une tasse d'infusion chaude de tilleul, camomille, verveine, fleur d'oranger.

### Préparation des Bouillies.

On prépare les bouillies en faisant dissoudre à froid dans une demi-tasse d'eau ou de lait une cuillerée à café d'abord, puis deux, puis trois, et vers le cinquième ou sixième jour, une cuillerée à soupe de l'une des farines énumérées ci-

dessus, et quand on a obtenu une bouillie très épaisse, bien liée et sans grumeaux, on la coule dans un grand verre de lait ou d'eau en la délayant et on fait bouillir à petit feu pendant vingt minutes, après avoir légèrement salé et sucré avec deux ou trois morceaux de sucre coupé à la mécanique. Remuer le mélange de temps en temps pour éviter le goût de brûlé. Un récipient en caillou vaut mieux que le poêlon métallique. Quand on a des sujets difficiles, on peut aromatiser fort agréablement ces bouillies en leur incorporant une cuillerée à café de poudre de cacao au moment de les retirer du feu, ou en les additionnant d'eau de fleur d'oranger, de vanille, de caramel ou de malt Kneipp.

Ces bouilies, surtout celles à base de farine de blé, d'avoine, de semoule et de revalescière, sont d'une grande digestibilité et possèdent de sérieuses propriétés nutritives.

La semoule et le tapioca n'ont pas besoin d'être préalablement délayés à froid; on doit les jeter directement dans le lait bouillant.

Le racahout ayant un goût assez doux, il est inutile d'ajouter du sucre à ses préparations.

## DEUXIÈME REPAS

11 heures du matin.

Potage au lait, au bouillon, préparé avec volaille, jarret de veau, céleri, cerfeuil, carottes, légèrement salé et additionné de beurre au moment

d'être servi, sans graisse ni lard; et avec tapioca, semoule, vermicelle, petites pâtes, étoiles, lettres, chiffres, grains de melon ou de plomb.

— Deux œufs à la coque et 20 grammes de pain grillé ou longuets, zwiebacks maltés, pain essentiel, biscotte de légumine, pain biscotté, digestif chloruré ou achloruré, suivant l'état de la sécrétion chlorhydrique, ou digestif perlé, ou digestif laxatif.

— Un ou deux œufs à la coque (deux minutes de cuisson dans eau bouillante).

— Un ou deux œufs mollets (trois minutes de cuisson en vase clos).

— Un ou deux œufs bouillis avec 5 grammes de beurre et une pincée de sel.

— Un ou deux œufs bouillis au sucre avec deux cuillerées à soupe de crème de lait, une cuillerée à café de sucre, 5 grammes de beurre, une pincée de sel, le jus d'un quart de citron, remués et cuits jusqu'à consistance de bouillie claire ou de crème.

— Omelette avec trois ou quatre jaunes d'œufs, préparée comme une omelette ordinaire.

— Trois ou quatre jaunes d'œufs sur le plat cuits au beurre comme les œufs entiers.

— Deux œufs pochés dans 200 grammes de bouillon léger.

— Riz à l'eau et sucré.

— Riz au lait avec sucre vanillé.

— Riz au lait, jaunes d'œufs et sucre.

*Pâtes alimentaires* dans la composition desquelles n'entrent ni jaune d'œuf, ni colorant artificiel : macaronelli fins, macaroni, sparghettis (baguettes fines, pleines), vermicelles, cornettes ou coquillettes, nouilles, nouillettes.

De 50 à 100 grammes pour le repas d'une personne. Faire cuire à l'eau salée pendant 15 à 30 minutes; à la fin de la cuisson, lier avec un jaune d'œuf et une cuillerée à soupe de crème de lait, et ajouter 5 grammes de beurre au moment de servir.

*Purées* disposées par ordre de digestibilité :

Purée de pommes de terre.
— de pois.
— de lentilles.
— de châtaignes.
— de carottes.
— de navets.
— de céleri.
— de haricots verts.
— d'artichauts.
— de haricots secs (difficile à digérer).

— Crèmes à la vanille, au café, au cacao dégraissé à raison de 50 %.

— Flancs; réduits; œufs au lait.

*Puddings :* Gâteaux avec lait additionné d'eau

au tiers ou par moitié, suivant la tolérance de l'estomac, et sucre, jaunes d'œufs, semoule ou riz, tapioca, mie de pain, sagou, salep, arrow-root, farine d'avoine, farine de maïs, avenaline, maïzena, et citron ou jus d'orange, eau de fleur d'oranger, vanille, eau de menthe et non alcool de menthe.

*Mode de préparation :* Dans 300 grammes de lait bouillant, jeter en pluie trois cuillerées à soupe de l'une des substances ci-dessus, ajouter deux jaunes d'œufs; verser dans une cocotte, mettez au feu et laisser cuire pendant vingt à trente minutes.

— Deux œufs en omelette soufflée, sans beurre ni sel, aromatisée avec une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger et de poudre de sucre vanillé [1].

Les purées seront préparées avec des légumineuses débarrassées de leur enveloppe, cuites à l'eau, légèrement salées, égouttées, écrasées et passées au tamis. Elles seront cuites à un feu doux, avec ou sans lait, et beurrées au moment de servir, le beurre cuit étant indigeste.

Fromage frais à la crème, Brie, Neufchâtel, Rocamadour, Camembert frais.

(1) *Recette :* Casser deux œufs, séparer les jaunes des blancs; battre ces derniers jusqu'à consistance neigeuse, mélanger les jaunes à la neige en les coulant et remuant légèrement; ajouter eau de fleur d'oranger et sucre et mettre au four pendant cinq à dix minutes.

### TROISIÈME REPAS
4 heures.

Un verre de lait additionné d'une cuillerée à soupe de café ou d'une cuillerée à café de cacao et deux biscuits secs.

— Une tasse de crème au café, cacao ou vanille, avec ou sans biscuits secs.

— Une tasse de racahout, de revalescière, de farine lactée, de céréalose ou de farine d'avoine au cacao.

### QUATRIÈME REPAS
7 heures.

Potage au bouillon léger et dégraissé, ou au lait avec pain grillé, biscottes, grissini, tapioca, vermicelle.

— Soupe maigre avec pommes de terre, beurre, jaune d'œuf, 5 grammes de sel et pain grillé.

— Ou bien bouillie à l'eau avec l'une des farines recommandées pour le premier déjeuner.

— Pâtes alimentaires.

— Deux œufs à la coque, bouillis, pochés ou en omelette soufflée, à la neige.

— Purée de pommes de terre.

— Purée de carottes.

— Purée de céleri.

— Puddings à la semoule, tapioca, riz, œufs.

— Crèmes à la vanille, au citron, au jus d'orange.

— Riz au lait pur et sucré.

— Riz à l'eau et aromatisé avec sucre, vanille, anis, cumin, fenouil, au gré du malade.

— Biscuits secs sans amandes ni fruits, ni liqueurs alcooliques (kirsch, rhum, cognac, anisette), et très légèrement beurrés.

## BOISSONS

L'eau de source, les eaux minérales neutres ou très peu minéralisées, comme Evian, Alet, la Châteline; les infusions chaudes : camomille, tilleul, verveine, fleur d'oranger, menthe, cassis, faham, maté, constitueront les seules boissons permises. Elles seront prises en petite quantité : 200 à 250 grammes à chaque repas et plutôt vers la fin du repas. Absorbées une heure à une heure et demie environ après le repas, les boissons sont mieux tolérées et activent la digestion, surtout sous forme d'infusions chaudes.

IV

# QUATRIÈME RÉGIME

—

**Régime des gastrites, des entérites, des entéro-colite guéries comprenant : le lait, les œufs, les végétaux, la viande et les fruits, ou Régime Complet.**

---

### TROIS REPAS.

Les repas, réduits au nombre de trois, seront un peu plus copieux et moins rapprochés. Ils seront composés comme ceux du troisième régime quant au lait, aux œufs, aux bouillies, aux céréales et aux légumes : farines, fécules, herbacés. On les complétera tout simplement par le pain, les viandes et les légumes.

### PREMIER REPAS

7 à 8 heures du matin.

Un des aliments énumérés au premier repas du troisième régime; ou bien, après un potage

à l'eau ou au lait, 50 grammes de jambon d'York avec une tranche de pain de 30 à 40 grammes, grillé et beurré avec 10 à 15 grammes de beurre frais, et une tasse d'infusion chaude, de thé léger, camomille ou tilleul.

## DEUXIÈME REPAS

Potage, bouillies, œufs, purées, pâtes, légumes au choix, comme au précédent régime; la seule différence portera sur l'usage de la viande qui sera autorisé avec celui des fruits.

Un plat de viande d'abord, deux plus tard, quand la guérison sera consolidée, et composés avec les viandes que nous allons énumérer dans leur ordre de digestibilité et de nutritivité :

*Poissons d'eau douce bouillis :* Truite non saumonée, brochet, carpe, goujon, rouget, brème, perche.

*Poissons de mer à chair maigre :* Sole, limande, barbue, merlan, turbot, éperlan, mulet.

Il est nécessaire que les poissons soient d'une fraîcheur irréprochable, sans quoi ils sont plutôt nuisibles. Ils seront bouillis ou frits avec du beurre et de la farine, et débarrassés ensuite de leur enveloppe qui contient une grande quantité de matière grasse très indigeste; ils peuvent être relevés pas une pincée de sel ou par du jus de citron.

Cervelles de veau, de porc ou de mouton.
Ris de veau ou d'agneau.
Tête d'agneau.
Jambon cru, langue fourrée.
Pigeons, poulets, perdreaux jeunes, cailles, dindonneaux.
Mouton.
Bœuf.
Tête de veau.
Pieds de mouton, tripes en blanquette.

La viande bien cuite est à recommander; cependant, la viande crue de *mouton* râpée ou passée au moulin d'abord et puis au tamis est fréquemment la seule forme sous laquelle elle soit bien tolérée, et chez quelques malades elle produit de merveilleux résultats. On l'administre sous forme de boulettes saupoudrées de sucre, de chocolat, de farine de maïs, et qu'on avale avec une gorgée de bouillon; ou bien on la délaye dans une tasse de bouillon ou de potage au tapioca *tiède* (jamais bouillant), qu'on fait prendre comme un consommé ordinaire. On peut aussi la mélanger à une purée de pommes de terre (1).

Pâtes alimentaires.

Purées de légumes secs et de légumes verts.

*Entremets :* Crèmes à la vanille, chocolat, café, caramel. Puddings au riz, semoule, tapioca,

(1) *Aliments, Boissons et Condiments*, Dr F. Cayla.

œufs soufflés, compotes ou marmelades de fruits avec modération. Pain rassis, grillé, biscottes, longuets, zwiebacks maltés, breahfasts.

*Fromages :* Les mêmes qu'au troisième régime en y ajoutant le gruyère.

*Desserts :* Biscuits secs Albert, Olibet, gaufres, oublies, de Reims, champagne, à la cuiller.

### REPAS DU SOIR

6 à 7 heures.

Le repas du soir sera moins copieux que celui de midi. Il sera composé d'un potage, d'un seul plat de viande, d'un plat de légumes farineux ou de pâtes alimentaires, d'un entremets et de quelques biscuits secs.

*Boissons :* Eau de source ou minérale faible.

*Infusions :* Vin rouge de Bordeaux en hiver, blanc en été très étendus d'eau, par moitié ou trois quarts.

*
* *

Dans la description de nos régimes des affections gastro-intestinales, nous nous sommes inspiré des travaux parus jusqu'à ce jour et de notre propre expérience relativement au degré de digestibilité des aliments et à l'ordre dans lequel nous devions les présenter. Mais, ainsi que nous l'avons fait pressentir au début de

notre étude, il n'y a rien d'absolu dans ces nomenclatures, et nous tenons à ce que le malade ne soit pas surpris, dans le cas où certains aliments, classés parmi les plus faciles à digérer, détermineraient chez lui des troubles digestifs. Quelques estomacs qui supportent bien des substances réputées comme très indigestes, telles que les pommes de terre frites ou les haricots, montrent une intolérance complète pour des aliments très légers comme le lait ou les œufs à la coque, dont la digestibilité est des plus grandes dans les neuf dixièmes des cas observés. Cette intolérance est remarquable chez certains sujets qui, après un copieux repas, composé de substances très variées, rejettent, par une sorte d'éclectisme de l'estomac, tel ou tel aliment, du porc, du mouton, des fraises, des cerises, par exemple, à l'exclusion de toutes les autres substances absorbées. Dans ces cas, pas n'est besoin de conseils médicaux pour supprimer les aliments qui répugnent à l'organisme. Les nerveux ne devront pourtant pas se laisser dominer par des impressions, des idées préconçues ne reposant sur aucun fait positif, pour exclure de leur régime tous les aliments qu'ils peuvent soupçonner d'indigestibilité, car peu à peu ils arriveraient à les rayer tous de leur carte de régime et finiraient par mourir d'inanition. Ceux-là auront besoin d'être fortement soutenus par le médecin et chercheront à réagir contre leurs malheureuses tendances. Ils vivent dans un milieu peuplé de papillons noirs, dont la lu-

gubre couleur déteint sur leur esprit et couvre comme d'une épaisse couche d'encre de Chine les pages les meilleures de leur livre de vie, celles surtout qui dépeignent l'avenir avec les teintes les plus roses et les plus vraies. Les ailes de ces insectes s'étalent à plaisir pour plonger dans une obscurité profonde les plus riantes perspectives et ne se replient que pour laisser émerger et s'épanouir en plein soleil les étapes difficiles, les buissons épineux, les récifs, les précipices semés sur la route de chacun de nous tous.

Il faudra que le médecin et le malade associent leurs efforts pour modifier et transformer cette pénible, cette torturante situation; ils n'auront droit l'un et et l'autre au repos, à la tranquillité et au bien-être que lorsqu'ils auront chassé bien loin tous ces messagers sinistres qui remplissent l'air de tristesse, de mélancolie, d'angoisse et de désespérance.

---

V

## Nécessité d'une Alimentation rationnelle.

---

Vers l'âge de vingt-cinq ans, l'organisme humain est entièrement développé. Jusqu'alors, une grande abondance de matériaux alimentaires a été indispensable pour assurer la construction de la machine qui n'a besoin désormais que d'être entretenue, réparée et pourvue des éléments utiles à la production d'énergie.

Entre vingt-cinq et trente ans, il nous sera encore permis de satisfaire le sentiment de la faim pour emmagasiner dans nos tissus les réserves graisseuses dont nous pourrons avoir besoin dans les cas de travail forcé et d'abstinence imposée par la maladie, les chagrins, ou des conditions particulières de milieu : voyages, séjour dans des pays dépourvus des ressources nécessaires, etc.

Mais, à partir de trente ans, il est inutile et même antiphysiologique d'absorber la même

quantité d'aliments; car, si on n'a pas l'énergie de résister aux sollicitations d'un appétit insatiable, on accumule des provisions qui dépassent les besoins réels, qui deviennent encombrantes, qui entravent le fonctionnement régulier de nos organes, et on prépare à courte échéance la crise de goutte, de rhumatisme, d'eczéma ou bien les fièvres infectieuses, la pneumonie, le phlegmon, l'albuminurie ou une infinité d'autres maladies résultant non seulement d'une intoxication spéciale, mais encore d'un trop plein incompatible avec la santé, et dont l'économie s'efforce de se débarrasser.

Les adultes jouissant d'une bonne santé et n'ayant dans leurs antécédents aucune maladie diathésique, générale ou spécifique, auront la faculté de choisir parmi tous les aliments connus ceux qui conviendront le mieux à leur estomac; mais ils ne devront jamais se départir de cette règle : qu'il est pernicieux de manger jusqu'à complète satiété, qu'il faut user modérément et rarement des aliments indigestes, des condiments âcres et irritants, des boissons alcooliques, du thé et du café fort, et des pâtisseries lourdes. Presque tous les dyspeptiques ont eu un estomac robuste jusqu'à l'âge de vingt-cinq et trente ans, et ils ne sont devenus malades qu'après cinq ou dix ans d'écarts de régime volontaires ou inconscients. Une bonne diététique assure l'intégrité de notre appareil digestif, et cette branche de l'hygiène est si essentielle qu'elle domine les autres; car tous nos organes,

sans distinction, pâtissent de la perversion ou de l'insuffisance fonctionnelle de l'estomac.

Les adultes bien portants, mais issus de parents goutteux, rhumatisants, albuminuriques, diabétiques ou arthritiques, devront tenir compte de leurs prédispositions morbides et ne jamais abuser des aliments frappés d'interdiction dans ces cas spéciaux.

Toutes ces considérations s'appliquent surtout à l'homme mûr, qui doit restreindre la quantité des aliments pour deux raisons : la première, parce que lui non plus n'a pas besoin de fournir des matériaux à son développement depuis longtemps achevé; la seconde, parce que son activité diminue avec les années et que, les combustions organiques se ralentissant, la ration d'entretien et d'énergie doit subir une réduction parallèle.

Tant que les recettes et les dépenses se balancent, l'équilibre de nos fonctions organiques est parfait, et le résultat se traduit par une santé irréprochable.

Un appétit régulier qu'on satisfait dans une mesure raisonnable, la fixité approximative des chiffres représentant le poids du corps, le sentiment d'un bien-être général, tels sont les facteurs dont l'ensemble constitue, si je peux m'exprimer ainsi, une sorte de régulateur ou de balancier physiologique indiquant la limite précise où commencent les excès dans les aliments, et où s'arrêtent les doses nécessaires. L'aiguille fictive de la balance dévie dans un sens ou dans l'autre,

en s'éloignant de la zone idéale, sous l'action de l'insuffisance ou des doses massives, et son déplacement se manifeste subjectivement soit par l'anémie, l'amaigrissement, la consomption, la débilité et l'épuisement; soit par l'empâtement, la bouffissure, l'obésité, l'œdème des tissus, la pléthore, l'essoufflement, l'apathie, la torpeur, la somnolence et l'impuissance.

La courbe schématique suivante résume les diverses phases de notre vie végétative avec les régimes qui leur correspondent :

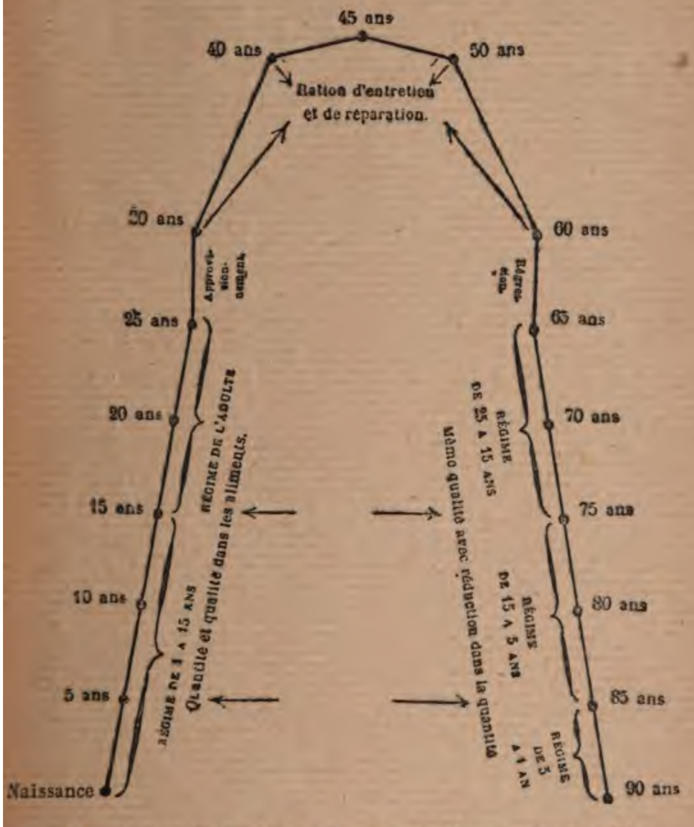
De 1 à 25 ans : période de croissance (¹).
— 25 à 30 ans — d'approvisionnement.
— 30 à 60 ans — d'activité et d'énergie avec *fastigium* à 45 ans.
— 60 à 65 ans — de régression durant laquelle l'organisme se débarrasse des provisions inutiles.
— 65 à 75 ans : maturité.
— 75 à 85 ans : vieillesse.

Et enfin extrême vieillesse qui nous ramène à notre point de départ, avec cette différence que la vieillesse, ainsi que nous l'avons signalé dans le travail consacré à l'alimentation infantile, est le terme de la courbe vitale, tandis que l'enfance en est le point de départ.

Il faut, pendant la phase de croissance et d'approvisionnement : qualité et quantité dans les aliments.

(¹) Voir *Alimentation et Hygiène des Enfants*, Dʳ F. Cayla.

Pendant la phase d'activité : ration d'entretien, d'énergie et de réparation.




Pendant la phase de régression : diminution dans la quantité.

De soixante-cinq à soixante-quinze ans : répé-

tition du régime de vingt-cinq à quinze ans pour la qualité, avec réduction dans la quantité.

De soixante-quinze à quatre-vingt-cinq ans : régime de l'enfant de quinze à cinq ans; et dans la dernière étape, régime de cinq à un an, et retour progressif vers les bouillies et les liquides avec cette particularité que le vin est le lait des vieillards et que ces deux boissons sont particulièrement indiquées à cet âge ainsi que les liqueurs faibles, à base d'alcool de vin, étendues d'eau sucrée, de café, de thé ou de tilleul.

Le vieillard fera un petit déjeuner le matin, à huit heures; un déjeuner très léger, à midi; et le soir, il se contentera d'une soupe au lait ou d'une tasse de thé avec un biscuit sec, ou d'une infusion additionnée d'un petit verre de liqueur faible.

Grâce à ces régimes différents, progressifs, fixes et dégressifs, après une carrière féconde malgré ses apparences éphémères et fugitives, l'homme sage arrive à la limite extrême de la vie; et, sans secousses, sans violences, sans douleurs déchirantes, sans ébranlements cruels, il rentre dans le sein mystérieux de notre mère éternelle, la Nature, où tout se régénère pour recevoir une destination nouvelle et concourir à d'autres manifestations de la vie, qui ne s'éteint jamais [1].

[1] Il résulte des recherches comparatives de Buffon sur la réunion des os longs à leurs épiphyses chez les animaux et chez l'homme, que le terme de notre vie ne doit pas être au-dessous de quatre-vingt-dix à cent ans.

VI

# RÉGIME PARFAIT

Régime de ceux qui ont été atteints d'affections gastro-intestinales aiguës ou chroniques : dyspepsies, hypochlorhydrie, érosions et ulcérations de la muqueuse bucco-gastro-intestinale, hyperchlorhydrie, typhlo-colite, appendicite, péritonites, entéro-colite muco-membraneuse, dysenterie, et dont ils sont guéris; et de ceux qui, par leur tempérament, leur âge, leurs antécédents ou leur profession sont exposés à les contracter et qui doivent éviter toutes les causes d'excitation. Dans cette dernière catégorie se placent : les enfants, les femmes, les nerveux, les neurasthéniques, les rhumatisants, les arthritiques, les cardiaques, les artério-scléreux, les hypertendus, les professeurs, les politiciens, les médecins, les magistrats, les avocats, les notaires, les commerçants, les prêtres, les ingénieurs,

les littérateurs, les poètes et tous les hommes de science en général.

Nomenclature des Aliments, des Boissons et des Condiments qui composeront le Régime parfait ou qui en seront exclus.

**Permettre :**

Potages : au jus de viande ; au bouillon de poulet, de veau, pintade, faisan, avec tapioca, arrow-root, sagou, salep, racahout ou semoule, gruau d'orge, de blé ou d'avoine, vermicelle, lettres, chiffres, fleurs, grains de plomb ; bouillies épaisses bien cuites de farine d'avoine, de blé, d'orge, de revalescière ; bouillon maigre aux herbes : pommes de terre, joutes, épinards, oignon, carotte, céleri, laitue, endives, citrouille en petite quantité, poireau. Les légumes herbacés seront passés au tamis pour être bien digérés.

Soupes très épaisses au bouillon gras dégraissé ou maigre : avec croûtons, pain grillé, biscottes, grissini ; soupe au lait pur ou légèrement additionné de café, de chocolat, de malt Kneipp ou de cacao. Toutes

**Défendre :**

Sont frappés d'interdiction les aliments, les boissons et les condiments indiqués dans la nomenclature suivante :

Soupes et potages : gras non dégraissés, aux choux, aux légumineuses sèches : haricots, fèves.

Le bouillon gras se digère lentement et difficilement ; il n'est pas rare d'avoir des renvois d'une odeur et d'un goût tout à fait caractéristiques de soupe grasse six ou huit heures après son absorption.

Potage au macaroni, à la milanaise, à la paysanne, garbure, à la Brunoise, bouillabaisse, soupe au poisson, à cause de leurs propriétés irritantes imputables aux éléments qui entrent dans leur composition, tels que chou, fromage,

**Permettre :**

les bouillies du troisième régime.

Pain : Pain blanc, bien cuit et rassis, pain complet, pain viennois, croissants ; pain anglais ou pain de mie ; pain grillé : 70 à 80 grammes à chaque repas suffisent généralement.

Viandes. — *Bœuf :* Tous les morceaux sont bons rôtis, le meilleur est le filet ; le cœur est un peu dur, ainsi que le rognon ; le foie trop gras. Le bœuf bouilli est très indigeste.

*Cheval, Mulet, Ane :* Aussi bons que le bœuf quand ils ne sont ni malades ni trop vieux.

*Veau :* Ris, cervelle, carré, langue, cuissot, longe, noix, cœur, fraise ; tête et pieds en petite quantité.

*Porc :* Cervelle et rognon, ce dernier moins digestible ; maigre de jambon ; jambon frais d'York ; maigre de porc frais rôti, séparé de sa graisse.

*Mouton :* Très bon, cervelle très nourrissante et très diges-

**Défendre :**

poivre, lard, ail, échalotte, tomate.

Pain : frais, quelle que soit la farine avec laquelle il a été préparé ; pain de seigle ; pain de maïs et de blé noir ; pain mal cuit ou fabriqué depuis plus de trois à quatre jours, et déjà envahi par des moisissures.

Viandes : Viandes grasses, aponévrotiques et tendineuses, la graisse étant lourde et le tissu fibreux des aponévroses et des tendons, que le public désigne sous le nom impropre de nerfs, étant insoluble dans les sucs digestifs. Les viandes bouillies, sauf le poulet et le pigeon jeunes.

Viandes faisandées. Le sang du gibier à poil faisandé subit des altérations spéciales susceptibles de provoquer des dérangements intestinaux et des éruptions cutanées graves.

Foie et rognon de bœuf.

Foie de mouton.

*Chèvre :* La viande en est dure et coriace.

**Permettre :**

tible. Le *cœur* et le rein sont un peu plus lourds.

*Agneau et Chevreau* : La partie maigre, débarrassée de la graisse autant que possible.

*Oiseaux de basse-cour* : Poulet, coq jeune, pigeon bouilli; dindonneau, pintade, chapons, lapin domestique.

*Gallinacés* : Perdrix jeune, caille, bartavelle, gélinotte, faisan.

*Échassiers* : Bécasse, pas trop faisandée; chevalier cul-blanc, râle d'eau.

*Passereaux* : Ortolan, grive, merle.

Toutes les viandes doivent être bien cuites en général.

Les dyspeptiques les digèrent mieux froides que chaudes.

POISSONS : Bouilli, le poisson se digère mieux que rôti; on peut le relever avec du sel, du citron, une sauce aux fines herbes composée de vinaigre bouilli et d'huile avec cerfeuil, persil et quelques tiges de

**Défendre :**

*Porc* : Presque toutes parties, sauf la cervelle, rognon et les morceaux t maigres; les autres sont tr surchargés de graisse ou tr coriaces : tête, ventrèche, pie boudins, saucisses, saucisso pâtés froids, couennes frites bouillies, cervelas, confit, pie panés.

Poularde et dinde grass canard, oie.

Toutes les conserves sa distinction : de viande, de gumes ou de fruits. Qua par exception on en fait usag consommer dans le mê repas tout le contenu de boîte entamée, car, quelqu heures après son ouverture, quantité de microbes qui développent est innombrab

Sauces au vin.

POISSONS : Saumon, maq reau, hareng frais, sardi thon, anchois, hareng sa anguille.

Moules, escargots, homar relevés par des sauces condiments âcres et irrita

**Permettre :**

ulette ou bien avec une yonnaise très légèrement vrée.

Truite, rouget, carpe, bro-t, brème, perche, sole, li-nde, barbue, merlan, tur-t, éperlan, mulet, morue.

Crabes, écrevisses, clovisses, ûtres avec modération.

La grenouille se digère aussi ien que le poulet.

Œufs : A la coque, brouillés avec du maigre de jambon ais râpé, mollets, en omelette peu cuite ou soufflée. Jaunes, même durcis par la cuisson.

**Défendre :**

Les moules et les huîtres peuvent occasionner des indispositions sérieuses et même de véritables empoisonnements quand elles sont absorbées pendant les mois sans *r* (mai, juin, juillet, août), c'est-à-dire pendant les temps chauds. Il sera même prudent d'attendre les premiers froids avant d'en faire usage (1).

Œufs : durs, omelettes trop cuites aux pommes de terre frites, au lard et à l'oseille, sur le plat, frits, farcis. C'est le blanc dur de l'œuf qui est particulièrement indigeste.

(1) *Moules.* — Nous savons que le foie de la moule élabore un produit très énergique, agissant sur l'organisme humain comme un véritable poison. Cet agent, découvert par le chimiste allemand Brieger, dénommé mytilotoxine, et qui détermine surtout des phénomènes congestifs, des éruptions vers la peau et des troubles paralytiques, a été étudié tout récemment par MM. A. Gauthier et Salkowski. Il résulte des recherches de ces chimistes que le poison est sécrété par le foie du mollusque dans le cours d'une affection épidémique qui sévit pendant les mois chauds de l'année, que dix moules malades suffisent pour empoisonner un adulte robuste et que la mytilotoxine perd ses propriétés toxiques dans un milieu chaud alcalisé ou acidulé. En conséquence, il suffirait de faire bouillir les moules dans de l'eau additionnée de 4 grammes de carbonate de soude ou de 4 cuillerées à soupe de vinaigre par litre pour les rendre entièrement inoffensives.

**Permettre :**

Pates : Macaroni, macaronellis, sparghettis (baguettes fines pleines), vermicelles, cornettes, nouilles, nouillettes.

Légumes : Carotte cuite en sauce ou en purée, salsifis, asperges, chicorée cuite, céleri cuit, artichaut cuit, crosnes, laitue, endive; rave, navet, citrouille et tomate en petite quantité; radis cuit, scorsonère, oignon cuit, poireau, cardon, tétragone, haricots verts, chou-fleur (côte exceptée). Choucroute préparée d'après nos indications (voir page 72); pommes de terre entières bouillies, cuites au four ou sous la cendre, en purée ou en sauce ou à l'étouffé; purées de pois, de pois cassés et de lentilles, riz cuit à l'eau ou au lait; purée de haricots rarement, car elle fermente et produit une forte proportion de gaz. Autant que possible légumes verts fraîchement cueillis.

Fromages : Mous, à la crème, Brie, Neufchâtel, Rocamadour

**Défendre :**

Pates : Macaroni à l'italie et au grattin à cause du po et du fromage parmesan irritent la muqueuse diges

Légumes : Artichauts c champignons, choux vert l'Anjou, choux de Bruxe concombres; fèves crues, bergines, céleri cru.

Légumineuses sèches et tières : haricots, fèves, poi

Pommes de terre frites en sauces avec des via grasses, oignons crus, reaux crus, oseille, rave, r cru, salades crues, truffes.

Les tomates sont nuisit surtout farcies. On peut tolérer, mais à faible dose seul fruit pour remonte saveur d'un potage ou d' sauce. Le jus concentré tomates est très irritant. E sauces avec graisses, co ments âcres et irritants.

Fromages : Parmesan, quefort, Hollande, Ger

| Permettre: | Défendre: |
| --- | --- |
| membert. Les fromages ont généralement de igestion. Beurre frais; ; Parmesan; Bresse. | Chester. Les fromages durs sont habituellement mal digérés. |
| s: cuits en compote melade de préférence. abricots, pêches bien t fondantes; poires au , pommes cuites; pru- es-Claude, cerisettes, les; coing cuit; raisin ir; bananes; fraises et s blanches avec beau- réserve; figues grosses petites blanches, vio- ourtes; pastèque blan- anges et ananas qu'il astiquer de façon à per que le jus et à a trame fibreuse; me- aloup en petite quan- | Fruits : Tous les fruits *incomplètement mûrs* à chair dure, cassante : pommes, cormes, coings, figues sèches, raisins secs, amande, noisette, noix, pistache, coco (les fragments des fruits à noyaux se retrouvent souvent presque intacts dans les selles); *trop acides :* groseilles, framboises; ou *trop charnus* et *trop compacts* comme les melons. Tous les fruits confits à l'eau-de-vie. |
| ures, gelées de fruits dération. | Fruits en beignets, frits dans le beurre ou dans la graisse. Tous les fruits crus provoquent des fermentations très actives et des troubles digestifs chez les dilatés et les dyspeptiques. |

## BOISSONS, ENTREMETS, DESSERTS GLACÉS

es boissons, les entremets et les desserts gla- produisent d'emblée une ischémie (anémie) la muqueuse gastrique bientôt suivie d'une

congestion intense, accompagnée d'une abondante sécrétion de suc gastrique. Autant ces préparations peuvent trouver un emploi judicieux et provisoire chez les malades à faible sécrétion gastrique (hypochlorhydriques), autant elles peuvent nuire dans les cas contraires (hyperchlorhydriques), qui se trouvent bien de l'usage des boissons chaudes. Leur usage immodéré ou trop longtemps continué donne lieu fréquemment à des troubles douloureux qu'il est prudent d'éviter. On peut cependant les permettre de temps en temps, à l'occasion d'un grand repas, et plutôt sous la forme de sorbets, sans inconvénients sérieux; mais avec la recommandation d'éviter autant que possible leur contact avec les dents, dont l'émail se brise sous l'action du froid et ouvre la porte au microbe de la carie dentaire.

On n'autorisera qu'exceptionnellement les glaces aux fraises, groseilles, framboises; les meilleures seront relevées uniquement par des substances aromatiques comme la fleur d'oranger, la vanille, le citron, le jus d'orange ou d'ananas, le café, le cacao ou le caramel.

**Permettre :**

Patisseries : Biscuits secs français, biscuits à la cuiller, biscuits de Reims, biscottins, crèmes, croquettes, œufs au lait réduits, échaudés, gau-

**Défendre :**

Patisseries : Beignets, brioches, galettes, éclairs, babas, feuilles de palmier aux pommes de terre, feuilletés, macarons, nougats, pavés, tartes

**Permettre :**

ıns, oublies, soufflés ;
: avec pain, tapioca,
e, jaunes d'œufs, riz.
ıons *(quantité maxima :*
*verres par repas).* —
ruges ou blancs légers
deaux, vins mousseux,
nnés d'eau par moitié,
minérales faibles ou
d'Évian, d'Alet, de
res ; eau stérilisée, lait ;
ns de camomille, de
d'oranger, de cassis, de
de menthe, de tilleul,
ıent alcoolisées avec de
e-vie de vin ; tisanes de
n, de racine de réglisse,
ınd doux, de gruau
de blé ou d'avoine ;
n d'orge malté, bière de
e. Infusion de chicorée
emplacer le café.
s les cafés, boire du lait
avec une petite quantité
é ou des infusions chau-
hiver ; et en été : limo-
vin blanc additionné
gazeuse, eau sucrée, si-
e groseille ou de grena-

**Défendre :**

tartes aux fruits, tarte à la pâte d'amande, croustades.

Boissons : Vins purs, bière alcoolisée, thé fort, liqueurs fortes à base d'alcool d'industrie, bitter, vermouth, amers, absinthe, café.

Les boissons fraîches en été sont favorables ; les boissons glacées sont généralement dangereuses.

Le mélange de bouillon et de vin absorbé dès le début du repas, sous le nom vulgaire de *chabrot*, est nuisible en raison surtout de la grande quantité de liquide qu'il introduit dans l'estomac, — 300 à 400 grammes en moyenne, — qui représentent la quantité totale permise. Le vin rouge est moins bien supporté à cause de sa richesse en tanin et de sa matière colorante ; on peut cependant en faire une boisson d'hiver et réserver le vin blanc pour les mois chauds.

Le lait qui est surtout un aliment ne doit être pris, comme boisson qu'exceptionnellement.

5

**Permettre:**

CONDIMENTS : Citron, vinaigre bouilli en petite quantité, laurier, cannelle, persil, cerfeuil, thym, serpolet, cumin, chervis, carvi, menthe, vanille, estragon, coriandre, angélique, genièvre, safran à petite dose.

Les truffes et les champignons sont autorisés à la condition qu'on les utilise exclusivement pour aromatiser les viandes ou les sauces et qu'on ne les mange pas.

La ceinture élastique, large de 15 à 20 centimètres, est très utile pour guérir et pour prévenir les affections gastro-intestinales.

Les bretelles sont également à recommander, même avec la ceinture élastique.

**Défendre:**

CONDIMENTS : Corni
poivre, piments, ail, éc
oignons crus, olives e
ou farcies, ciboule, mo
pikles, piccalilli, carry.

*Tabac*. — Tous les fu
sincères avouent, surtou
fumer, que le tabac le
du mal et que le vice ch
triomphe de la raison. L
est un poison pour l'*es*
pour le *cœur* et pour l
*veau*.

La courroie qui étran
ventre, est très nuisibl
entrave la circulation ab
nale et des membres infér
elle favorise la constipati
prédispose à l'appendicit

*
* *

La nomenclature qu'on vient de lire n'a que la prétention très humble de servir de guide dans le choix des aliments, des boissons et des condiments à tous ceux — et ils sont nombreux — qui, par suite d'une hygiène défectueuse ou d'écarts de régime, ont souffert de l'estomac ou de

l'intestin; ou qui, en raison de leur nervosisme, de leur impressionnabilité et des ébranlements nerveux auxquels ils sont exposés par les exigences professionnelles, ont besoin de ménager leur appareil digestif.

La nutrition est sous la dépendance du système nerveux qui est le grand régulateur de toutes les fonctions. Il est vraisemblable que la digestion est subordonnée à un centre spécial, comme la parole, l'ouïe, la vue, etc. Toutes les causes d'excitation cérébro-spinale doivent troubler le mécanisme de ces centres multiples qui représentent autant de petites usines ayant chacune leur spécialité, mais dont la production collective, quand elle est conforme aux lois naturelles, a pour résultante l'équilibre parfait de nos fonctions organiques, c'est-à-dire la santé.

Or, parmi les sources d'excitation, une des plus fécondes est celle qui a son siège dans l'estomac et dans l'intestin, à cause de l'innombrable variété d'agents nuisibles qui s'y donnent rendez-vous à la faveur d'une mauvaise diététique (1). De là l'utilité de savoir distinguer, parmi les aliments et les boissons, ceux qui suffiront aux besoins de notre nutrition sans imposer à l'appareil digestif un travail inutile, quand il n'est pas nuisible. Mais si la tâche est intéres-

(1) Un médecin, profond observateur, nous affirme que si l'on appliquait sur une partie quelconque du corps un cataplasme confectionné avec tous les produits qu'absorbent certaines personnes à leur repas, on verrait la peau, après quelques heures, devenir le siège d'une large ulcération.

sante, elle est à coup sûr peu facile à remplir, car, s'il est impossible de trouver un habit qui s'adapte à toutes les tailles, il est aussi peu aisé de tracer un régime qui convienne à tous les individus. Comme le disait Trousseau, chacun doit se faire son régime avec sa propre expérience. Toutefois, il existe une catégorie d'aliments en dehors desquels il serait imprudent de chercher les éléments de nos repas, et les indications que nous venons de fournir ne s'adressent pas seulement à ceux qui digèrent mal, mais encore à tous ceux qui ont le souci de conserver l'intégrité de leurs fonctions gastro-intestinales.

*
* *

Les pigeons et les jeunes poulets bouillis sont supportés par les estomacs les plus capricieux.

Le gibier à plume peut être généralement autorisé, pourvu qu'il ne soit pas faisandé.

Le dindon, ni vieux ni jeune, est un aliment appétissant, très utile et pas trop lourd; mais le dindonneau de deux à trois mois lui est bien supérieur.

La grive a une chair savoureuse et délicate.

L'alouette et les petits oiseaux sont à recommander, mais les plus petits exigent une mastication très complète à cause des fragments d'os qui doivent être broyés avec soin pour ne pas irriter les voies digestives.

L'oie et le canard sont lourds parce qu'ils sont surchargés de graisse.

Les viandes bouillies sont difficilement attaquées par les sucs digestifs, sauf quand elles sont coupées en tout petits fragments; les volailles jeunes et les poissons font exception à cette règle. Les viandes sont quelquefois mieux supportées froides que chaudes.

Il est très utile de diviser la viande finement à l'aide d'un couteau bien tranchant; une mastication lente, méthodique, doit compléter ce travail de division de façon à rendre l'aliment très accessible à l'action du suc digestif. D'ailleurs, pendant la mastication, l'acte chimique de la digestion commence à se produire, puisque, sous l'influence de la ptyaline de la salive, l'amidon se transforme en dextrine et en glucose. Aussi, a-t-on pu dire avec raison que les aliments bien mastiqués sont à moitié digérés.

*
* *

Toutes les charcuteries sont indigestes, exception faite pour le jambon, cru de préférence, fumé ou non. Les confits d'oie et de canard sont très lourds. Si des circonstances particulières nous mettent dans l'obligation de goûter à ces aliments, nous devons le faire avec une extrême réserve et, comme le sage, nous contenter de peu.

*
* *

La grenouille, qui tient le milieu entre le veau et le poulet, donne une chair nourrissante et de digestion facile.

## LÉGUMES VERTS, SALADES

Les légumes herbacés sont tous plus ou moins indigestes. Ils sont plus lourds, même cuits, que les farineux, sauf quand ils sont passés au tamis et réduits en purée. Il en est de même des préparations culinaires composées de légumes cuits, telles que macédoine, julienne, salades russes, dont on doit faire un usage restreint. On ne doit avaler les légumes qui les composent qu'après les avoir réduits en bouillie par une mastication méthodique et prolongée.

Les choux verts sont mal supportés par suite des fermentations qu'ils occasionnent; la choucroute, préparée suivant nos indications, ainsi que le chou-fleur le sont mieux.

Choucroute. — Contrairement à l'opinion courante, la choucroute est un aliment de digestion facile. Cette particularité, paradoxale en apparence, est cependant bien explicable si l'on remarque que le chou destiné à la choucroute est soumis en vase clos à une longue fermentation dont l'effet principal est de ramollir son tissu et de lui faire subir une sorte de digestion prépa-

ratoire qui doit le rendre plus soluble dans les sucs digestifs. On notera aussi que les agents de la fermentation détruisent presque entièrement le huiles essentielles qui rendent ce légume très désagréable à un trop grand nombre d'estomacs. Si la choucroute est indigeste, c'est généralement parce qu'on la mange cuite avec du lard et accompagnée de saucisses et de jambon fumés, que les habitants du Midi supportent difficilement. Après deux lavages à l'eau bouillante, le chou sera cuit non point dans du lard fondu, mais à la vapeur ou dans du bouillon, et sa cuisson durera quatre à cinq heures. Quelques tranches de jambon d'York seront l'unique accompagnement que se permettront les personnes soucieuses d'épargner à leur estomac une digestion trop laborieuse; et la choucroute, qui est un aliment appétissant, salubre et nourrissant, aura ainsi sa place marquée sur d'autres tables que celles des Teutons.

Les épinards, la chicorée cuite, au jus, au lait; les scorsonères, les salsifis, les crosnes, les topinambours, les artichauts cuits, les haricots verts bouillis, les petits pois nouveaux, bien mastiqués ou réduits en purée sont à recommander.

La citrouille en potage est délicieuse et se recommande par ses effets laxatifs.

Le champignon possède une certaine valeur nutritive, car il renferme, surtout à l'état sec, une petite proportion de principes azotés; mais son tissu ligneux, résistant et couenneux, pro-

voque facilement des troubles digestifs et en fait un aliment qui n'est bien accepté que par les meilleurs estomacs. Le champignon de Paris mérite les mêmes reproches : il peut servir à la rigueur pour relever une sauce, mais il ne doit pas être consommé.

*
* *

Les salades crues se digèrent très mal. Il n'est pas rare de voir des dyspeptiques recueillir dans leurs matières fécales des produits informes qui, après un ou plusieurs lavages, représentent vaguement un être bizarre, longue araignée aux mille pattes ou pieuvre aux innombrables tentacules. Ces malades, tous névropathes, sont effrayés par les échantillons de cette faune inconnue qui, dans leur imagination affolée, est en train de transformer leur cavité abdominale en une forêt vierge peuplée de reptiles distillant goutte à goutte et sans relâche le fiel de leurs multiples et intolérables souffrances. Eh bien ! voulez-vous connaître exactement la nature de ces corps fantastiques, je dirais presque mythologiques, qui dans un milieu liquide semblent réellement animés de mouvements vermiculaires ? Ce sont de vulgaires, de prosaïques feuilles de salade (laitue, chicorée, céleri, etc.), incomplètement digérées, ayant conservé intacte leur charpente fibreuse : le corps de l'*hydre*, c'est le pétiole, et les pattes sont les nervures de la

feuille qu'il est facile de distinguer sur une feuille fraiche en l'examinant à travers la lumière. Cette simple démonstration suffit quelquefois pour calmer les terreurs de ces déséquilibrés du ventre.

Les salades cuites (laitue, chicorée, romaine, pissenlit, céleri) sont beaucoup mieux digérées et peuvent être autorisées. Pour cela, il est utile de les faire bouillir pendant un quart d'heure environ; on les sert froides et assaisonnées avec une faible quantité d'huile et de vinaigre. Peu appétissantes au début, elles sont vite acceptées avec plaisir, même par les plus difficiles; il suffit pour cela d'un peu de persévérance. L'huile doit être de bonne qualité; l'huile rance est très lourde à l'estomac.

Le jus de citron peut, dans bien des cas, être employé comme succédané du vinaigre; il est d'ailleurs bien supporté.

*
* *

Pas d'entremets, sauf ceux aux œufs peu sucrés; les radis, les fèves vertes, les olives irritent la muqueuse stomacale; les anchois sont d'une digestibilité facile à la condition qu'ils ne soient pas trop imbibés d'huile, leur chair est fine et nourrissante; le hareng est très riche en principes nutritifs, mais il est indigeste; le saucisson doit également être proscrit. Le beurre frais, riche en matière grasse, caséine et lactose,

est un bon aliment; il se digère mieux que les autres graisses d'origine animale, constitue un condiment précieux pour beaucoup de préparations culinaires et, associé au pain sous forme de tartines, convient parfaitement aux convalescents, aux dyspeptiques et aux enfants. Malheureusement, il est souvent préparé avec du lait de vaches atteintes de tuberculose et renferme le bacille de cette implacable maladie. Comme cet aliment est précieux dans l'alimentation du pauvre aussi bien que du riche, nous avons imaginé, pour ne pas en restreindre l'usage, de le soumettre à l'ébullition pendant un quart d'heure, de manière à détruire tous les germes morbides qu'il pourrait tenir d'une source impure. Après l'ébullition, on le coule dans de petits pots de grès ou bien dans une tasse, on le met au frais après avoir eu soin de le recouvrir, et après quelques heures, la coagulation effectuée, le beurre le plus infectieux est devenu d'une innocuité parfaite. Le goût du beurre est peu modifié par la cuisson et, du reste, la certitude d'éviter des dangers aussi redoutables que ceux d'une infection tuberculeuse compenserait, s'il y avait lieu, une diminution dans la finesse de son arome et de son goût. Ainsi préparé, il peut se conserver pendant une semaine sans rancir ni subir aucune altération. Mais il est juste de reconnaître qu'il est beaucoup plus indigeste quand il est cuit.

⁂

Fromage blanc d'odeur modérée, fromage à la crème. Les fromages salés : brie, camembert, neufchâtel, gruyère, sont permis avec modération; ceux de marolles, hollande et tous les fromages durs, en général moins digestibles que les mous, ne conviennent qu'aux estomacs très robustes. Le roquefort, foyer de bactéries de toutes sortes, peut déterminer de véritables phénomènes d'intoxication par le *tyrotoxicon*, la ptomaïne des fromages.

Les fruits acides : cerises, fraises, framboises, groseilles, peuvent être permis, mais sont peu recommandables; tous ces fruits, ainsi que les poires et les pommes, se digèrent mieux cuits, en marmelade, ou en confiture, ou en compote.

La fraise passe pour avoir des propriétés anti-rhumatismales et anti-goutteuses très efficaces. Ce fait n'a rien d'invraisemblable puisque MM. Portes et Desmoulures ont réussi à tirer de dix variétés de fraises de l'acide salicylique cristallisé. Les fraises sont par suite à recommander aux rhumatisants et aux goutteux. Nous conseillons de préférence la cure de jus de fraises, pour éviter à la muqueuse gastro-intestinale l'irritation que provoquent toujours les petits grains et la partie celluleuse du fruit.

La gelée de cassis contient une substance très aromatique qui facilite la digestion. Les raisins très mûrs et sucrés, les melons, les pêches, la

poire duchesse qui se fond dans la bouche sont moins indigestes que les autres fruits.

Les confitures et les gelées se digèrent d'habitude assez facilement et les dyspeptiques pourront en faire usage, à la condition toutefois qu'ils sachent rester dans de sages limites en se contentant de doses modérées et en s'abstenant de celles qui fatiguent leur estomac. On les permettra aussi aux enfants, mais toujours avec modération, l'excès de sucre se transformant en acide lactique dans les voies digestives et donnant lieu à des fermentations qui s'accompagnent d'une abondante production de gaz. Les malades atteints d'affections cutanées en useront avec une extrême réserve.

Les raisins fatiguent moins l'estomac si on a soin de rejeter la pellicule et les pépins, qui peuvent devenir l'origine de véritables obstructions intestinales et surtout de l'*appendicite*. Les raisins secs se digèrent moins bien et nécessitent une mastication beaucoup plus complète.

Les prunes, reines-Claude, mirabelles, victorias, sont assez bien digérées. On doit toujours rejeter la peau de ces fruits.

L'orange apaise la soif et possède des propriétés rafraîchissantes qui la recommandent aux estomacs les plus difficiles. Il est important de n'absorber que le jus de l'orange et de rejeter la partie spongieuse de sa chair qui ne se digère pas.

La pêche bien mûre, ainsi que l'abricot, peuvent être admis dans le régime des dyspeptiques.

Les nèfles constipent; les myrtilles bien mûres jouissent d'une excellente réputation, bien méritée d'ailleurs, dans le traitement de l'entéro-colite muco-membraneuse, et présentent cette particularité qu'elles colorent en noir les matières fécales.

Les fruits en beignets, frits dans le beurre ou la graisse, sont très indigestes; il en est de même du nougat ou gâteau d'amandes.

Les sujets ayant eu des affections gastro-intestinales useront des fruits crus avec *grande circonspection*, surtout s'ils ne sont pas bien mûrs. L'acide des fruits entrave dans l'estomac l'action de l'acide chlorhydrique et favorise les fermentations avec production de gaz, ballonnement et coliques.

Tous les fruits doivent être débarrassés de leur pelure qui sert de véhicule à une infinité de spores, de microbes, d'œufs de tænias, de lombrics et d'oxyures. Les fruits cuits n'exposent à aucun de ces nombreux et graves inconvénients.

## COLLATION

Les dyspeptiques qui fournissent une certaine somme de travail physique ou cérébral, et qui ont bon appétit, devront faire une légère collation de quatre à cinq heures, composée de préférence de quelques gâteaux secs dans une grande tasse de lait additionné d'une très petite quan-

tité de café ou de chocolat, juste assez pour changer l'aspect et le goût du lait et le rendre plus agréable à l'estomac.

Cette collation calmera leur appétit pour le repas du soir, qui doit être beaucoup moins copieux que celui de midi et qui se composera généralement d'un potage léger, de deux œufs à la coque, ou d'une aile de volaille froide, ou d'une tranche de veau piqué, ou bien encore de 50 grammes environ de jambon d'York, avec du pain rassis ou grillé.

Le dessert sera très réduit : 10 à 15 grammes de fromage frais, un peu de confiture et quelques gâteaux secs suffiront amplement. C'est à ce prix qu'on obtiendra une nuit calme, sans rêves pénibles, et qu'un sommeil réparateur procurera de nouvelles forces pour les besoins du lendemain.

***

L'anis, le cumin, le carvi, le fenouil, ne peuvent fatiguer l'estomac que si on les absorbe en trop grande quantité. On peut en dire autant de l'oignon cuit.

Le persil et le cerfeuil sont deux plantes amies de l'estomac.

La vanille et la cannelle sont deux aromates utiles.

Le miel est laxatif, agréable, sain, mais un peu lourd à l'estomac.

## APÉRITIFS

Tous les apéritifs, tous sans exception, sont interdits; ils ouvrent l'estomac non pas à l'appétit, mais bien aux maladies.

## BOISSONS

Bon vin de Bordeaux, vin blanc, bière de bonne qualité, avec addition par moitié ou deux tiers d'une eau de puits, de source ou neutre : Alet, Evian; ou minéralisée ; Contrexéville, Pougues et Vichy ou Royat chez les arthritiques. Parmi les boissons, nous accordons la première place au vin rouge de Bordeaux, parce qu'il renferme beaucoup moins d'alcool que les vins du Midi et de Bourgogne, peu de tartrates, pas même des traces d'acide libre, ni de sulfate de potasse. C'est par excellence le vin des convalescents et des faibles, car à ses vertus toniques il joint les avantages d'une grande digestibilité. Quant à ses falsifications, elles sont infiniment plus rares et moins faciles qu'on ne le répète, et l'on confond souvent, dans le langage courant, falsification avec mélange ou coupage, cette dernière opération ayant pour but de substituer au vin de Bordeaux des vins d'origine inférieure; mais le vin de coupage n'est pas du vin sophistiqué, et d'ailleurs il est facile d'avoir du vin naturel excellent en s'adressant aux maisons de commerce

honnêtes, qui sont fort nombreuses, ou bien directement aux producteurs.

Le cidre est une boisson médiocre, n'est pas tonique, provoque la carie dentaire et irrite l'intestin par son acidité excessive.

L'eau de Seltz sera proscrite à cause de l'impureté des eaux qui servent à sa fabrication et parce qu'elle renferme de l'acide carbonique en trop grande quantité et une certaine proportion de l'acide minéral qui a servi à mettre l'acide carbonique en liberté. On ne l'autorisera que par intermittence pendant les grandes chaleurs et quand on sera sûr qu'elle est bien préparée.

Si le vin est mal supporté, le supprimer complètement et ne boire que de l'eau filtrée ou de source autant que possible, ou mieux encore des infusions de thé, de camomille, de tilleul, de feuilles d'oranger, de cassis, de faham, qui favorisent à un très haut degré le travail de la digestion.

La quantité de boisson sera modérée; on évitera de boire plusieurs verres de liquide coup sur coup, principalement au commencement du repas. On aura soin de servir les boissons aux enfants dans des verres de faible contenance, 50 à 60 grammes environ, parce qu'ils ont l'habitude de vider d'un trait tout le contenu de leur verre, sa capacité serait-elle de 200 grammes. Ces quantités considérables de liquide leur sont très préjudiciables, car elles les disposent à la dilatation de l'estomac et à la gastro-entérite. Cette mesure sera appliquée avec profit aux adultes disposés à boire avec excès.

D'une manière générale, on boira peu pendant les repas : 400 à 500 grammes de liquide au maximum. Il vaut mieux réserver une partie des boissons à prendre dans les intervalles des repas.

La quantité totale de liquide qu'un adulte peut absorber en vingt-quatre heures, en dehors de celle contenue dans les aliments, varie de 1,200 à 1,500 grammes.

Le vin de Champagne, légèrement frappé, additionné d'eau, au moins par moitié, peut être toléré de temps en temps.

## CAFÉ, LIQUEURS

Le café est permis à doses modérées, mais en général sans addition d'eau-de-vie, de cognac ou de rhum.

On peut tolérer exceptionnellement un petit verre de liqueur à la fin du repas, surtout délayée dans un demi-verre d'eau ou dans une infusion aromatique.

*
* *

Les dyspeptiques mâcheront lentement, ne mangeront et ne boiront ni trop chaud ni trop froid et ils éviteront de porter des vêtements trop étroits, la constriction du ventre et surtout de l'estomac étant très nuisible. La régularité dans les heures des repas sera observée autant que

possible. Un quart d'heure de repos avant le repas prépare toujours une bonne digestion. Les lectures pendant le repas sont nuisibles au plus haut degré, car deux organes importants comme le cerveau et l'estomac ne peuvent travailler sans dommage tous les deux à la fois; après quelque temps de ce régime, l'un et l'autre ne tardent pas à manifester leur souffrance soit par des vertiges, soit par des crises de gastralgie. Une conversation empreinte de gaieté vaut infiniment mieux; c'est grâce à ce précieux élément que dans les banquets les trois quarts des convives ne succombent pas à des indigestions. Si, dans ces réunions, on avait la malencontreuse idée de se disputer, pas un ne résisterait à l'apoplexie ou à la rupture de l'estomac.

L'exercice après le repas sera modéré. Une promenade d'une demi-heure de durée, à petits pas, une partie de billard, constituent un excellent digestif.

Les lavages de la bouche avant et après le repas, avec un bon dentifrice, étendu d'eau, et le soin des mauvaises dents sont à recommander tout spécialement.

## SIESTE

Chez les malades amaigris, chez tous les neurasthéniques, chez les dyspeptiques et les chlorotiques, la sieste sur un canapé, dans la position couchée, de demi-heure à une heure de du-

rée, produit d'excellents résultats. Il en sera de même chez toutes les personnes qui éprouveront un réel bien-être après une sieste de courte durée.

Ceux au contraire qui se réveillent avec des maux de tête, des lourdeurs d'estomac et un malaise général persistant pendant plusieurs heures, feront bien de s'en priver.

*
* *

Le régime ne dispensera pas d'un traitement hygiénique et thérapeutique qui sera institué par le médecin ordinaire, celui-ci connaissant mieux que tout autre les antécédents, les maladies familiales, les habitudes et le tempérament de son malade.

Par l'observation rigoureuse et *persévérante* d'un régime approprié, aidé d'un traitement médical très simple, on verra souvent disparaître des malaises extrêmement pénibles et des troubles d'autant plus inquiétants qu'on est toujours disposé à les attribuer à une maladie grave. Nous ne comptons plus le nombre des personnes venues vers nous se plaignant de vertiges, de douleurs de tête, d'insomnies, de cauchemars, d'étouffements, de *palpitations de cœur* et d'intermittences, surtout pendant les premières heures de la nuit, de points de côté à gauche, au-dessous du sein, persuadées qu'elles avaient une maladie de cœur, et débarrassées de toutes leurs

souffrances et aussi de leurs angoisses après quelques semaines d'un bon régime diététique.

Pour bien se porter, il n'est pas nécessaire de manger beaucoup; mieux vaut manger peu et bien digérer. Ce n'est pas ce qu'on absorbe qui nourrit; c'est uniquement ce qui s'assimile bien. Les gros mangeurs, presque toujours grands buveurs, sont exposés à une infinité d'indispositions et de maladies, et il est rare qu'ils arrivent à un âge avancé. Au contraire, il est fréquent de rencontrer des octogénaires et même des centenaires parmi les personnes ayant vécu sobrement par conviction, par tempérament ou par nécessité.

Pour terminer, signalons le tabac comme le plus pernicieux de tous les poisons de l'économie. Bien qu'on cite quelques exemples *exceptionnels* de fumeurs incorrigibles ayant atteint l'extrême vieillesse, on peut affirmer sans exagération aucune que le tabac est mortel pour l'*estomac*, pour le *cœur* et pour le *cerveau*, et que 90 % des morts subites, si fréquentes de nos jours, sont imputables aux excès de nourriture, à l'alcool et au tabac (1).

### Recommandations spéciales.

Eviter les écarts de température, le froid aux pieds et surtout à la région abdominale qu'il faudra protéger avec une ceinture de flanelle.

(1) Dr Catla, *Repas des dyspeptiques et des nerveux*, 1900.

Les aliments de digestion laborieuse, autorisés dans les divers régimes qui suivent, ne seront consommés que s'ils sont bien tolérés par l'estomac et l'intestin. Quand les fonctions digestives laisseront à désirer, il sera nécessaire de proscrire ceux qui sont interdits dans le *Régime Parfait.*

---

## VII

# ARTHRITIQUES

—

**Migraine, Herpétisme, Goutte, Gravelle hépatique et rénale, Oxalurie, Catarrhe de la vessie.**

---

Les malades qui par surcroît sont dyspeptiques devront combiner ce régime avec celui de la dyspepsie.

**Permettre :**

Soupes : comme aux dyspeptiques.

Viandes : de bœuf et de mouton, deux ou trois fois par semaine ; veau, abats de veau et d'agneau ; volailles jeunes ; pigeons.

**Défendre :**

Soupes : aux choux, aux tomates, aux haricots secs ; soupes trop grasses.

Viandes : Excès de viandes rouges et noires ou de conserve ; viande de porc, sauf le jambon d'York et les cervelles. Toutes les viandes grasses.

Permettre :

...e : cru, ou ajouté aux ... au moment d'être

...ns : maigres, bouillis. ...gime Parfait.)

: à la coque, mollets ...nelette.

...alimentaires : prépa... beurre frais. Toutes ... alimentaires énumé...s le Régime Parfait être autorisées, mais à ...tion qu'on n'ajoute à ...paration ni poivre, ni ...halotte, ni piment, ni ...fermenté.

...s : artichauts, carot...rée, tétragone, endi...e, romaine, pommes (excepté frites), salsi...sonère, aubergines, cardons, choucroute ...e (voir ce mot) ci... chou-fleur (sauf la ...icots verts, oignons,

Défendre :

Beurre : cuit, aliments gras épicés ou salés.

Poissons : Les poissons et les coquillages qui ne sont pas d'une fraîcheur irréprochable ou qui sont chargés de graisse : saumon, hareng, sardine, maquereau, thon, anchois.

C'est à tort qu'on avait défendu jusqu'à ce jour les cervelles, les jaunes d'œufs et les pois sous prétexte qu'il entrait dans leur composition de la cholestérine qui favorise la formation des calculs ; il est démontré aujourd'hui que cette substance, introduite dans l'intestin, ne passe pas dans la bile. (Doyon, Dufourt, Naunyn.)

Légumes : tomates, oseille, asperges, épinards, champignons, truffes, haricots secs.

Les champignons et les truffes peuvent être associés aux aliments à titre de condiments ; car l'arome et la saveur qu'ils communiquent aux viandes et même aux légumes, comme les

**Permettre :**

poireaux, pois verts, pois secs, lentilles en purée, radis rose et noir cuits, concombres, raves, salades cuites.

Entremets et desserts : tous les laitages.

Fromages : frais non fermentés ; beurre frais.

Fruits : à chair molle frais ou secs, cuits entiers, en compote ou en marmelade.

Il existe une catégorie d'herpétiques qui ne supportent aucun fruit cru, pas même le raisin.

Vins : rouge léger de Bordeaux, mais surtout vin blanc additionné d'une eau alcaline : Vichy (Célestins), Royat (Saint-Mart), Vals, Pougues, Teissières, Couzan.

Température des boissons : de 15 à 20°.

Les boissons froides, surtout frappées, sont nuisibles et peuvent occasionner des indispo-

**Défendre :**

pommes de terre, exercent action eupeptique très utile la muqueuse de l'estoma favorisent le travail dige mais il faudra les rejeter moment du repas.

Entremets : Anchois, oli olives farcies, harengs, ra saucisson.

Fromages : Parmesan, quefort, Hollande.

Fruits : acides et fruits noyaux ; olives.

Les noix, les amandes, noisettes qui sont très in gestes.

Vins : alcoolisés, bières tes, thé, café et liqueurs ric en alcool ; champagne, ap tifs.

Pour les sujets atteint gravelle hépatique ou rén le régime est le même ; graveleux urinaires l'asp et le safran seront inter Lorsque les concrétions les seront formées d'acide

**Permettre:**

sitions graves. Tisane de son recommandée (1).

Lait : Recommander le lait, qui lave les organes, active les échanges nutritifs, élimine l'acide urique et empêche son infiltration et sa cristallisation dans les tissus.

Les végétaux aqueux et herbacés transforment les urates en hippurates qui sont plus solubles.

Condiments aromatiques : Tous, sauf le safran, le girofle, le gingembre.

Patisseries : Celles du Régime Complet.

**Défendre:**

lique, on supprimera aussi le cacao, les épinards, la rhubarbe, le chocolat, la chicorée, les betteraves et les figues sèches.

Aux goutteux, supprimer : graisses, charcuteries, viandes grasses, salées et de conserve, les poissons de mer, les huîtres, les moules, les homards, les écrevisses, les langoustes, les clovisses, les pâtisseries.

Ne pas permettre plus de 150 à 200 grammes de viande par jour.

Tabac.

Patisseries et condiments : Les mêmes qu'au *Régime Parfait.*

### Considérations particulières s'appliquant aux Goutteux.

L'acide urique ne serait plus, comme on le croyait jusqu'à ce jour, un corps azoté n'ayant

(1) Pour préparer cette tisane, délayer une forte poignée de son frais dans un grand verre d'eau bouillante; laisser infuser pendant un quart d'heure; passer à travers un linge et sucrer. A prendre chaude à jeun et à renouveler à quatre heures de l'après-midi. Sucrée avec une cuillerée à soupe de miel, cette tisane est très laxative.

pas subi une oxydation suffisante pour passer à l'état d'urée, mais bien le produit de la désassimilation des globules blancs.

D'après cette théorie nouvelle, qui a besoin d'être plus sérieusement démontrée avant d'être admise comme une vérité absolue, toutes les viandes ne seraient pas préjudiciables aux goutteux et les viandes rouges de boucherie (bœuf et mouton) leur seraient plutôt utiles, tandis que les viandes blanches (pieds de mouton, de veau, de porc, ris de veau, tête de veau) leur seraient nuisibles. La nocivité des viandes blanches proviendrait de leur richesse en gélatine qui prédisposerait à la leucocytémie, c'est-à-dire à la production de globules blancs dont la destruction entraînerait une abondante production d'acide urique.

En attendant que la question soit définitivement tranchée, nous conseillons l'usage alternatif des viandes blanches et des viandes rouges et nous estimons que la quantité des aliments d'origine animale sera toujours beaucoup plus préjudiciable que la qualité.

Le contenu de la vésicule biliaire se déversant dans le duodénum pendant le travail digestif, les malades sujets aux calculs hépatiques devront favoriser son évacuation par des repas peu copieux et pas trop espacés : 7 heures du matin, 11 heures; 4 heures et 7 heures du soir, suivis d'une promenade de demi-heure de durée environ.

---

# VIII

## TUBERCULOSE PULMONAIRE
### latente ou en voie d'évolution(1).

Le mot d'ordre aujourd'hui est de saturer les tuberculeux, aspirants ou titulaires, d'air pur et d'aliments. La première partie du programme est facile à remplir, le poumon ne se lassant jamais de s'imprégner des effluves vivifiants de nos forêts de plaines ou de montagnes; la seconde est plus malaisée, les sujets étant pourvus, dans la plupart des cas, d'un estomac dont l'insuffisance physiologique a été souvent le point de départ, la cause première de la faiblesse constitutionnelle qui aboutit si facilement aux lésions destructives et liquidatrices du bacille de Koch, qui n'est peut-être que le fruit lugubre et non l'agent actif de la terrible affection. Il semble donc inconsidéré de la part de l'hygiéniste de donner libre carrière aux fantaisies capricieuses d'un médiocre appareil digestif en lui

(1) Chez les malades à digestion laborieuse, tenir compte des indications fournies à propos du régime complet.

accordant, sous prétexte de suralimentation, les aliments indigestes même pour les estomacs robustes. J'estime donc qu'il est prudent de limiter le nombre des aliments autorisés et de recommander surtout ceux qui se digèrent et s'assimilent bien. Dans la liste qui suit, nous indiquons, sans parti pris, tous les aliments conseillés par les spécialistes, mais nous signalons par des italiques ceux dont la digestion est très laborieuse afin que les malades, prévenus, les abandonnent s'ils ressentent de leur usage des malaises sérieux, ou ne les absorbent qu'avec circonspection.

**Permettre :**

POTAGES : au tapioca, à la semoule, aux pâtes, au jus de viande; potage bisque; soupes : au poisson, grasse, *aux choux et au lard;* bouillies de farine d'avoine, de maïs et de millet, à cause de leur richesse en principe gras et albuminoïdes; peptone Byla; musculosine; plasmon; somatose.

PAIN : blanc ou pain bis rassis, bien cuit; pain à la farine de riz, de maïs et d'avoine.

VIANDES, POISSONS, CORPS GRAS : Toutes les viandes, mais surtout la viande crue râpée de cheval ou de mouton (100 à 200 grammes par jour, représentant la partie râpée et non la quantité achetée, qui doit être double); même les viandes

grasses : *lard*, *oie*, *canard*, *pâtés de foie gras*, *saumon*, *maquereau*, *hareng frais*, *sardine fraîche*, *hareng salé*, anguille; *thon mariné;* caviar, morue; sardines à l'huile; huiles grasses de foie de morue (excellente quand elle est bien supportée), de noix, d'olive; beurre frais; huîtres, crevettes, clovisses, écrevisses, homard, langouste, *moules*, escargots.

Œufs : surtout le jaune, très riche en phosphates, en acides gras, en albumine et très digestible; huit à dix par jour.

Légumes : Tous les légumes : choucroute au maigre; même les *choux*, les *concombres*, les *haricots*, les *fèves*, les *lentilles*, les *radis* et les salades.

Fromages : Fromage gras, fromage à la crème, de Rocamadour, Gervais, Camembert, *Gruyère*, Brie, Parmesan, Neufchâtel, *Roquefort*, Hollande, Auvergne.

Fruits : Fruits cuits entiers, en compote ou en marmelade; confitures et gelées; l'abricot, la grenade, la banane et les dattes sont à recommander. Les amandes, les noix, les noisettes et la noix de coco ne seront autorisées que conditionnellement. Fruits confits à l'eau-de-vie de vin.

Boissons : Lait, kéfir, koumis, vins rouges et blancs, vins mousseux, bière à la température

minimum de 20 à 25°, café, thé, cognac, eau-de-vie de vin et liqueurs de bonne nature délayées dans dix fois leur volume de café, thé ou infusions chaudes.

*
* *

Le safran est un condiment nuisible aux tuberculeux atteints d'hémoptysie, car il congestionne le poumon et favorise le crachement de sang.

Tabac formellement interdit.

---

# IX

## CATARRHE BRONCHIQUE

**sans emphysème ni crises d'asthme.**

## ASTHME (1)

---

Le régime des catarrheux bronchitiques, sans crises d'asthme, est le même que celui des tuberculeux. Celui des asthmatiques sans albuminurie urinaire se confond avec le régime des dyspeptiques; et avec le régime des albuminuriques quand il existe des lésions rénales se traduisant par la présence de l'albumine dans les urines.

(1) Voir page 84 la note concernant les malades digérant péniblement : « Recommandations spéciales. »

---

# X

## AFFECTIONS FÉBRILES (1)

### Influenza, Bronchites, Pneumonie, Pleurésie, Rhumatisme, Érysipèle, Phlegmon, Phlébite.

---

**Permettre :**

BOUILLONS : de volaille, de veau, de mouton; bouillon aux herbes; purs dans la période suraiguë; avec jus de viande, peptones sèches quand la fièvre tombe.

BOISSONS : eaux de source, d'Evian, d'Alet, de Teissières, pures ou coupées avec jus de citron, d'oranges, sirops de groseilles, de framboises, d'orgeat, de grenadine; infusions de thé, de kola, de tilleul, de fleurs d'oranger, de camomille, de menthe; champagne, vin rouge et blanc de Bordeaux ou de Saumur. Les eaux et les infusions peuvent être remontées avec de la vieille eau-

(1) Voir page 84 la note concernant les malades digérant péniblement : « Recommandations spéciales. »

de-vie de vin ou du punch à l'eau-de-vie et doivent être données tempérées (20 à 25°), les boissons chaudes étant réservées pour les malades adynamiques. Toutes les boissons contenant de l'alcool : vins ou eau-de-vie et liqueurs, même étendues d'eau, sont interdites aux albuminuriques.

LAIT : pur ou coupé avec eau gazeuse alcaline, café, thé, alcool de vin, chaud ou tempéré.

### CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES.

Il est essentiel de ne pas laisser se déprimer trop profondément l'organisme du malade. On doit le soutenir pour empêcher la *liquidation* morbide, qui est remédiable en général, d'aboutir à la *faillite* dont on ne revient plus. Le lait, les vins, l'alcool, le café, le thé et les bouillons constituent les ressources principales et suffisantes pour répondre à cette indication capitale dans le cours des maladies fébriles. Dans la fièvre typhoïde, on ne donnera jamais d'autres aliments jusqu'au dixième jour qui suivra la chute complète de la température. Pendant le cours des maladies qui évoluent en dehors de l'appareil digestif, il est possible, quand la faiblesse est trop inquiétante, de ne pas attendre la défervescence totale de la fièvre pour administrer soit de la peptone sèche, soit du jus de viande, soit des bouillies avec des farines exotiques ou indi-

gènes, soit un jaune d'œuf ou un œuf entier à la coque ou sous forme de crème.

Les légumes seuls permis pour les bouillons des fébricitants sont : la carotte, les épinards, la chicorée, le pissenlit, le céleri, la laitue, l'endive, l'escarole, la romaine, le cerfeuil, l'oseille en petite quantité, la blette et la tétragone et qu'il faut séparer du liquide après cuisson.

Les condiments autorisés sont : le sel, le sucre, le miel en petite quantité, le citron, le cumin, l'anis, le laurier, le thym, le serpolet, l'estragon et la vanille.

Il faut que les aliments liquides administrés pendant les cinq premiers jours des maladies fébriles soient susceptibles de fournir 1,000 à 1,500 calories.

Après le cinquième jour :

1,500 à 1,800 calories chez les sujets gras;

1,800 à 2,000 calories chez les sujets maigres; et 2,000 à 2,200 calories dans les affections fébriles chroniques [1].

[1] Voir : *Aliments, boissons et condiments*, par le Dr F. Cayla.

XI

# CONSTIPATION -- HÉMORROÏDES

---

**Conseiller** (1) :

SOUPES aux légumes : oseille, épinards, citrouille, potiron, céleri, pourpier, mâche, betterave, carotte, tomate, lentilles, fèves, haricots.

PAIN : complet, pain de son, pain de seigle, pain d'épices.

PATES ALIMENTAIRES : nouilles, vermicelle, macaroni.

VIANDES : blanches, abats, viandes grasses.

POISSONS GRAS : saumon, maquereau, hareng frais, sardine, anguille, coquillages.

LÉGUMES : verts, salades, concombre, aubergine, asperges, pourpier, betterave.

(1) Voir « Recommandations spéciales », p. 84.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

## [illegible]

[illegible]

---

## XII

# RACHITISME et PHOSPHATURIE

---

**Conseiller :**

Potages aux pâtes; soupes aux haricots et aux oignons riches en phosphates; aux pois, aux fèves et aux lentilles qui contiennent beaucoup de chaux et d'acide phosphorique. Soupe au lait.

Le pain de seigle, la chair musculaire, les cervelles, le jaune d'œuf, le poisson, les crustacés et la farine de froment, à cause de leur richesse en acide phosphorique.

Huile de foie de morue, beurre frais, jambon râpé.

Vins, café, thé, infusions aromatiques; café de seigle ou de glands torréfiés.

Restreindre l'usage du sucre et des substances riches en fécule, dont l'excès se transforme en acide lactique qui dissout les principes calcaires du squelette et favorise le développement du rachitisme.

---

# XIII

# ANÉMIE

---

**Conseiller :**

D'une manière générale, le même régime qu'aux dyspeptiques et spécialement les aliments suivants, dont la teneur en fer est très élevée :

Lait, pain de froment, pain de seigle, jus de viande, viandes de bœuf et de mouton, sang de porc et de poulet, gibier, jambon, hémoglobine cristallisée, jaune d'œuf.

Riz, haricots blancs, pois, farine d'avoine, lentilles, gruau de seigle, épinards, asperges, pommes de terre.

Fromages au goût des malades.

Fraises, pommes.

Biscuits, pâtisseries de facile digestion.

Vin rouge, bière, tisanes amères.

Koumis, kéfir.

Le koumis et le kéfir sont deux boissons alcooliques tirées du lait, acides, mousseuses, nutritives, de facile digestion et très en faveur chez

les Russes du Caucase et des bords de la mer Caspienne. Le koumis est obtenu avec le petit lait de jument aigri et fermenté; et le kéfir avec le lait de vache fermenté.

Le koumis et le kémir contiennent pour 1,000 parties :

| | KOUMIS | KÉFIR |
|---|---|---|
| | — | — |
| Albumine . . . . . . | 23 » | 38 » |
| Graisse . . . . . . . . | 21,20 | 20 » |
| Sucre de lait. . . . . | 15,30 | 20 » |
| Alcool. . . . . . . . . | 17 » | 8 » |
| Acide lactique.. . . . | 0,90 | 0,90 |
| Acide carbonique. . . | 0,85 | 0,50 |

TUSCHINSKY.

Ces deux boissons sont utiles dans : l'anémie, l'épuisement, la neurasthénie, le catarrhe intestinal, la dysenterie et la tuberculose; elles sont nuisibles dans : les hémorragies gastriques (ulcère rond) ou pulmonaires, et doivent être administrées avec circonspection dans les affections des reins et de la vessie.

# XIV

## CATARRHE DE LA VESSIE, CYSTITE, URÉTRITE (1).

---

Le régime dans tous ces cas se rapproche beaucoup de celui des dyspeptiques; seules les interdictions comportent quelques remarques importantes.

*Sont défendus :* Vins rouges, blancs naturels ou mousseux, cidre, bière, café, thé, liqueurs alcooliques, fruits confits dans l'eau-de-vie, ainsi que les apéritifs.

Huîtres, homards, écrevisses, caviar, moules et langoustes.

Asperges, céleri, cerfeuil, oignon, poireau.

Muscade, girofle, cannelle, safran, vanille, gingembre, poivre, piment, échalote, civette, ci-

(1) Voir page 84 la note concernant les malades digérant péniblement.

boulette, moutarde, raifort, genièvre, pikles, curry, piccalilli.

Fromages de Roquefort, de Parmesan et de Hollande.

Les vins ne sont autorisés que mélangés avec trois fois leur volume d'eau, et dans les cas aigus on les supprimera complètement.

### Considérations spéciales.

Pendant les deux premières semaines, boire beaucoup de tisane de chiendent, de fleurs de mauves, de sirop d'orgeat dans de l'eau comme tisane; des infusions de glands doux ou d'orge torréfiés.

Eviter à tout prix les fatigues et les écarts de température qui occasionnent les complications les plus graves : orchite, arthrite et rhumatisme blennoragique; ne monter ni à cheval ni à bicyclette; faire usage du suspensoir. Nettoyer les organes malades avec une eau antiseptique boriquée ou mieux encore au sublimé (1 pour 1000); les recouvrir d'une couche de coton hydrophile qu'il faut changer sept ou huit fois par jour et qu'on jette au feu ou dans les cabinets. Se laver soigneusement les mains avec du savon au sublimé après chaque pansement pour éviter d'ensemencer le pus soit dans le nez, les oreilles, les yeux ou la bouche, et ne pas oublier que l'ophtalmie blennorragique peut faire perdre la vue irrémédiablement en quelques jours. Eviter

toutes les excitations génésiques, coucher seul et faire désinfecter le linge de corps et les draps de lit par lesquels la contagion peut très bien s'effectuer.

Lorsqu'on pratiquera les injections urétrales, on urinera d'abord, afin d'éviter le refoulement du pus vers le col de la vessie, et on gardera le liquide antiseptique quatre à cinq minutes dans le canal.

## XV

# DIABÉTIQUES [1].

---

Nous étudierons deux régimes pour les diabétiques : 1° *le régime sévère;* 2° *le régime tempéré.*

Le premier sera appliqué à tous les malades chez lesquels l'examen des urines aura révélé la présence du sucre dans les urines, car fréquemment la guérison est réalisable grâce à une bonne diététique. Si après un mois le sucre a disparu ou s'il n'a subi qu'une certaine diminution en se maintenant presque au même taux, il est inutile de persister et on doit apporter des adoucissements à la rigueur excessive des règles de l'alimentation et conseiller le régime tempéré, surtout si le malade maigrit et se plaint d'une diminution notable de ses forces. Car il est encore plus sage de laisser vivre le diabé-

[1] Voir page 84 la note concernant les malades digérant péniblement.

tique avec quelques grammes de sucre, que de le faire mourir en s'acharnant avec trop d'insistance à la disparition totale de la glycosurie qui, à un degré modéré, est parfaitement compatible avec une longue existence. Le régime tempéré sera le critérium avec lequel le médecin se guidera pour autoriser la reprise du régime ordinaire et qui lui permettra de formuler un pronostic aussi précis que possible sur la gravité et la curabilité de l'affection.

Le régime sévère a deux indications bien précises : l'une s'applique à toutes les formes de diabète à leur début; l'autre à toutes les formes graves de la maladie.

## RÉGIME SÉVÈRE

SUPPRESSION DU SUCRE ET DE CERTAINES SUBSTANCES AMYLACÉES.

**Permettre :**

POTAGES : au bouillon maigre ou gras pur ou aux œufs (potage à la Colbert), au gluten, au fromage, pomme de terre, poireaux, haricots verts, joutes.

PAINS : de gluten (bien qu'il contienne 24 o/o d'amidon) de soya, d'aleuronate (1), de légumine; biscottes, 30 à 40 grammes de pain grillé à cha-

**Défendre :**

BOUILLIES, SOUPES ET POTAGES : aux farines de légumineuses; fèves, haricots secs, lentilles; aux fécules exotiques : arrow-root, racahout, riz, tapioca, sagou, salep; aux pâtes : vermicelle, perles du Nizam; au pain blanc ou de maïs, de froment, de seigle et de blé noir.

Tous les pains préparés avec

(1) Substance nutritive composée de matières grasses végétales associées à des principes azotés.

| Permettre : | Défendre : |
| --- | --- |
| repas ou 100 grammes de de seigle. | l'une des farines sus-indiquées. |
| ANDES : Toutes les viandes : f, mouton, veau, agneau, reau, porc frais, volaille, ôn ; gibier à plumes et à , récemment tué ; tous les ions, les crustacés et les usques, sauf chez les eczé- ux. | Les diabétiques goutteux feront une consommation restreinte de viande rouge et de gibier. Trois à quatre repas composés d'un plat de ces substances alimentaires représenteront un maximum pour une semaine. |
| ufs sous toutes les formes. | Les œufs durs seront interdits aux dyspeptiques. |
| AISSES : les corps gras it consommés abondam- à la condition qu'ils it bien digérés : graisses , de canard, de porc, lard, de jambon, sardines et à l'huile, beurre. | Les mêmes critiques s'appliquent aux corps gras, qui sont toujours mal supportés par les dyspeptiques et les goutteux. |
| ISSONS : Tous les poissons arés sans farine ; bouillis its même dans la farine, à la condition que cette ière soit rejetée. | Les huîtres, ainsi que le foie de tous les animaux, à cause de sa richesse en matière glycogène. |
| GUMES : Artichauts, chi- , épinards, endive, laitue, ine, salsifis, pomme de | LÉGUMES : Feuilles et tiges de céleri, carottes, topinambours, betteraves, asperges, |

**Permettre :**

terre, scorsonère, tétragone, cardon, choucroute, choux, choux-fleurs, choux-brocolis, radis, tomates, truffes, champignons, oseille, salades vertes, concombres, raifort, cresson, escarole, pissenlit, mâche.

FROMAGES : Tous les fromages mous, le beurre et la crème de lait.

FRUITS : Airelles, pommes, myrtilles, amandes, noix, noisettes, noix fraîches ou sèches quand l'estomac peut les digérer.

Les médecins suisses recommandent depuis longtemps aux diabétiques la gelée et la compote de myrtille, préparées sans sucre.

PATISSERIES : Biscuits spéciaux sans fécule ni sucre; crèmes au café, au cacao, œufs au lait sucrés avec de la saccharine qui n'est pas toxique à dose thérapeutique : 1 centigramme par tasse de liquide; dose quotidienne : 5 à 10 centigrammes.

**Défendre :**

navets, châtaignes, féverolles, haricots secs, lentilles, flageolets, pois, citrouille, aubergines, oignon, crosnes, rhubarbe. Fritures et sauces avec de la farine.

FROMAGES : de Roquefort, de Hollande, de Chester.

FRUITS : Prunes, pêches, abricots, oranges, poires mûres, raisins frais ou secs, framboises, fraises, melon, pastèque, figues fraîches ou sèches, bananes, dattes, ananas, grenades, nèfles, coings, noix de coco fraîche.

Confitures, gelées de fruits.

CONFISERIES : Sucre nature, chocolat et toutes les pâtisseries contenant du sucre et des farines. On en trouve chez les spécialistes des grandes villes qui sont destinées à remplacer les gâteaux secs et qui sont permises aux diabétiques.

cations du professeur Mossé (de Toulouse), cuites au four ou à l'étouffée de préférence, et mangées avec du beurre et du sel.

On ajoutera aussi à la liste des légumes permis, le céleri, les carottes, les crosnes, les tomates, les lentilles et les pois en petite quantité. Les asperges resteront interdites, car elles excitent la sécrétion urinaire.

Fruits permis : prunes, pêches, abricots, oranges, poires, mûres.

Patisseries : Biscuits secs : à la cuiller, de Reims, petit-beurre; déjeuner Olibet qui n'est pas sucré.

### Recommandations particulières.

Ne pas abuser des viandes, car leur usage exagéré ou continu prépare des troubles digestifs et favorise l'éclosion d'une complication sérieuse du diabète, l'acétonémie qui, malgré son caractère grave, est cependant susceptible de guérir. Du reste, l'excès de viande n'est pas le seul à redouter et à combattre; ils le sont tous sans exception, car un malade qui, sous prétexte de maintenir ses forces, consomme au delà de ses besoins réels, aggrave plutôt son mal ou en retarde la guérison. Le diabétique, en général, fabrique trop de sucre en absorbant plus de substances sucrées ou amylacées qu'il ne lui en faut, ou bien en ne détruisant pas celles qu'il introduit dans son organisme avec ses aliments. Il res-

semble à l'individu qui réalise une grosse fortune soit, quand il est actif, en accroissant chaque jour son capital par des gains nouveaux de plus en plus considérables; soit en ne dépensant pas la totalité de ses revenus, s'il est économe quoique indolent. Dans l'un et l'autre cas, il finit par grossir sa richesse, souvent dans des proportions dépassant la normale, et alors il doit subir toutes les conséquences résultant d'une rupture d'équilibre, d'une violation des lois naturelles de l'harmonie et des justes proportions. Il est devenu un anormal. Or, tous les anormaux sont des malades physiquement ou moralement; et la vie véritablement heureuse n'est pas plus compatible avec une abondance de biens hors de mesure que la santé n'est possible avec un cœur de bœuf ou l'énorme rein de bière qui représentent deux lésions anatomiques bien connues caractérisant certains états morbides généralement mortels. De nombreux exemples de malades démontrent l'exactitude de cette affirmation. J'en connais un, pour mon compte, qui est vraiment typique. Il s'agit d'une dame, âgée de soixante-dix ans, qui est diabétique depuis une trentaine d'années et très sujette à des poussées eczémateuses. Cette personne, pénétrée du préjugé qu'il faut manger beaucoup pour conserver ou accroître ses forces, n'avait jamais sérieusement observé le régime des diabétiques ni surtout pratiqué les règles de la tempérance. Elle avait eu constamment jusqu'à ces derniers temps une prédilection marquée pour les ali-

ments les plus indigestes. Aussi son existence a-t-elle été régulièrement troublée par une succession d'indispositions plus ou moins graves, presque toutes imputables à des écarts de régime : vomissements, inappétence, vertiges, insomnies constantes, éruptions cutanées, douleurs rhumatoïdes. Or, dans le courant de l'année dernière, les phénomènes pathologiques se succédèrent sans interruption pendant plusieurs mois et revêtirent un caractère particulièrement inquiétant. Dans les urines, le sucre oscillait entre 20 et 25 grammes; mais on y trouva de l'albumine, une proportion d'indican double de la normale et 10 centigrammes d'acétone, soit dix fois plus qu'à l'état normal. La constipation dont la malade avait souffert toute sa vie devint de plus en plus rebelle à tous nos traitements habituels, et ce n'est qu'avec les plus grandes difficultés que nous arrivions à faire vider le gros intestin une ou deux fois par semaine. Les matières s'accumulaient tantôt à l'angle du côlon ascendant et du côlon transverse, donnant la sensation d'un faux rein flottant ou d'une tumeur néoplasique; tantôt dans l'S iliaque et le rectum, nécessitant alors, pour leur évacuation, le curage digital.

Le traitement institué consista en cachets de bicarbonate de soude à la dose de 10 grammes par vingt-quatre heures; en lavements d'eau de mauves le matin (un litre environ) et le soir d'un mélange d'huile d'olives, d'eau de mauves, de lait (un verre de chaque) avec deux jaunes

d'œufs. Comme unique aliment, du lait. Les rares selles obtenues répandaient une odeur des plus fétides; l'excitation nerveuse dépassait toute mesure, surtout pendant la nuit; rien ne calmait l'insomnie qui désespérait la malheureuse patiente (valériane, véronal, sulfonal, chloral, bromure, urétane, paraldéhyde, même la morphine en injection sous-cutanée, qui fut administrée à notre corps défendant, car elle était nettement contre-indiquée). Il est vrai que notre cliente commettait encore quelques infractions au régime : pruneaux cuits absorbés à notre insu, ainsi qu'une figue sèche bouillie qu'on lui avait appliquée en guise de cataplasme sur la gencive inférieure enflammée et quelques autres petites fautes qu'on avait soin de nous cacher; le lavement du soir aussi était une surcharge alimentaire qui agitait les nuits et empêchait tout sommeil. Lorsque, par une observation patiente, je fus convaincu que la malade recevait une alimentation supérieure à ses aptitudes digestives, j'instituai le régime lacté et supprimai le lavement du soir au lait, à l'huile et aux œufs, ne maintenant que le lavement d'eau de mauves avec le massage du matin. Pour calmer le système nerveux, je fis prendre trois cuillerées à café de valérianate d'ammoniaque dans la soirée : une toutes les deux heures, dans une infusion de tilleul, et de temps en temps un purgatif : eau de Rubinat, Carabana, sel de Carlsbad, scammonée, jalap, sené. Le changement fut immédiat : le sommeil revint, l'excitation nerveuse

disparut et la malade put se lever pendant quelques heures. Le régime lacté absolu fut maintenu pendant quinze jours, puis complété par trois bouillies de semoule au lait : une matin, midi et soir (cinq heures). Dans les urines, plus d'acétone, indican normal et, particularité inattendue, pas de traces de sucre.

J'ai tenu à rapporter cette observation pour mettre en lumière l'importance de l'alimentation dans le traitement du diabète, qui doit guérir par un régime approprié toutes les fois qu'il est la conséquence exclusive d'une perturbation dans les processus nutritifs et qu'il ne dépend ni d'une lésion des centres nerveux, ni d'une dégénérescence néoplasique du foie ou du pancréas.

---

## XVI

# OBÉSITÉ [1].

---

**Permettre :**

Potages : avec bœuf, mouton, volaille, tête d'agneau et légumes verts, — la valeur d'un verre approximativement, soit 200 grammes.

Pain : rassis, bien cuit, grillé, 50 à 60 grammes par repas, biscotte; grissini.

Viandes maigres : bœuf, mouton, veau, jambon, volaille, gibier, langue, saucisson : 100 grammes au repas de midi.

Poissons : truite, rouget, carpe, brochet, brème, perche, sole, limande, barbue, merlan, turbot, éperlan, mulet. La même quantité que celle de viande; mais ne manger qu'un plat soit de viande, soit de poisson, au même repas.

Légumes : légumes verts ou herbacés.

[1] Voir page 84 : « Recommandations spéciales. »

Fruits. — *Acides :* citrons, oranges, mûres, ananas, grenades, groseilles, cerises, fraises, framboises, pommes, poires, en petite quantité; — *astringents :* nèfles, myrtilles, cormes; — *secs :* amande, noisette.

Confitures, compotes, marmelades, avec modération.

Desserts : Un ou deux gâteaux secs. Préparations à la vanille, qui diminuent l'appétit.

Boissons : Vin nouveau; café, thé, sans sucre. Eau stérilisée; eau de source, d'Evian, d'Alet, de Châtel-Guyon. Un litre et demi de liquide approximativement en vingt-quatre heures.

Pour calmer l'appétit boulimique des obèses et rendre le régime plus supportable, j'emploie le subterfuge suivant, qui me réussit généralement très bien : je recommande au sujet de mastiquer et de chiquer dans l'intervalle des repas, surtout pendant les deux premières heures qui les précèdent, quelques feuilles de coca du Pérou, une dizaine par jour en moyenne, en ayant soin d'avaler la salive. Nous savons que les principes de la coca agissent, d'une part, comme aliments d'épargne ou antidéperditeurs, et, d'autre part, comme anesthésiques du système nerveux de l'estomac, dont la sensation famélique se trouve ainsi engourdie jusqu'à l'heure du repas.

Pour plus de précision, nous allons formuler un menu pour les trois repas, qu'on pourra modifier au gré de chacun, en s'efforçant de rester

dans les mêmes limites au point de vue de la quantité des aliments.

### DÉJEUNER

de 7 ou 8 heures le matin.

Deux cents grammes de thé ou de café léger ou d'une infusion de tilleul, de fleurs d'oranger, de menthe ou de camomille, avec 30 à 40 grammes de pain grillé beurré.

### REPAS DE MIDI

Potage : une grande tasse, sans pain; 100 grammes de viande au choix : de bœuf, de mouton, de veau, de porc, de poisson ou de volaille. On peut se contenter d'un seul plat ou manger dans le même repas de la viande rouge et des viandes blanches, à la condition que le poids total ne dépasse pas 100 grammes.

Même quantité de légumes verts et de fruits frais, crus ou cuits, sans addition de sucre.

Cinquante à soixante grammes de pain.

Un verre de vin rouge ou blanc léger, avec un tiers d'eau.

Une tasse de thé, de café ou de chicorée sans sucre après le repas.

### REPAS DU SOIR

7 heures.

Une grande tasse de thé sans sucre.

Un œuf ou 50 grammes de viande.

Cinquante à soixante grammes de pain.

Un fruit ou 50 grammes de confiture.

Un morceau de fromage et un gâteau sec.

La réduction des liquides à 800 et même 400 grammes par vingt-quatre heures, suivant les méthodes d'Œrthel et de Doncel, a déterminé des accidents graves se traduisant par la présence de l'albumine dans les urines et une élévation de température pouvant atteindre 40°.

Eau de Châtel-Guyon (Gübler), demi-verre, trois fois par jour entre les repas.

**Défendre :**

POTAGES : au tapioca, vermicelle, semoule, pâtes du Nizam; soupes épaisses; bouillies aux fécules exotiques ou indigènes.

VIANDES GRASSES : Agneau, chevreau, volailles, oies, canards; pâtés; poissons gras : saumon, maquereau, hareng, anguille, sardines à l'huile ou fraîches.

Foie de tous les animaux en général.

LÉGUMES SECS FARINEUX : Pommes de terre, haricots, fèves, lentilles, riz, carottes.

FRUITS : Figues, melons; confitures; pâtisseries grasses.

BOISSONS : Lait, bière, alcool, liqueurs, eaux alcalines.

Considérations spéciales.

Gymnastique modérée, laxatifs, bains de vapeur. Ne pas dépasser une perte de 500 grammes tous les quinze jours. Prudence, circonspection et observation chez les diabétiques, les bronchitiques et les neurasthéniques.

---

## XVII

## RÉGIME D'ENGRAISSEMENT [1].

Pour l'engraissement, il faut suivre un régime tout à fait opposé au précédent, c'est-à-dire s'attacher à manger abondamment et à faire usage d'aliments gras et nourrissants, tels que: les soupes épaisses, les bouillies aux farines, les viandes grasses, les poissons gras; les légumineuses et les féculents; les fruits sucrés et les fruits secs : amandes, noisettes, noix, coco, dattes, figues, pêches, etc. Enfin, boire des vins vieux, mousseux, liquoreux; de la bière et du lait.

[1] Voir page 84 : « Recommandations spéciales. »

## XVIII

## NÉPHRITES. — ALBUMINURIE

---

Dans l'albuminurie, nous opérerons comme dans le diabète, en prescrivant d'abord un *régime sévère* et plus tard un *régime tempéré*.

Dès que la présence de l'albumine nous sera révélée dans les urines d'un malade, nous instituerons le régime *lacté absolu* pendant quinze à trente jours au minimum dans le but d'obtenir la guérison, si elle est réalisable; sinon, pour nous éclairer sur le degré de curabilité de l'affection. On devra faire une exception à cette règle générale quand il s'agira de certaines formes spéciales d'albuminurie, telles que les albuminuries diabétiques, goutteuses, cardiaques, prétuberculeuses et chloro-anémiques dont la diététique se confond avec celle de ces maladies.

Si, après un traitement de quinze à trente jours, l'albumine a complètement disparu, nous autoriserons un régime tempéré, le régime *lacto-végétarien*, durant deux mois; puis le régime

*lacto-végéto-animal;* et en dernier lieu, le régime ordinaire, en recommandant l'abstention à l'égard de certains produits liquides ou solides trop irritants pour le rein.

Si, du quinzième au trentième jour du régime lacté absolu, l'albumine a diminué notablement sans disparaître tout à fait, nous continuerons le lait, que nous maintiendrons tant que le taux de l'albumine continuera à baisser et que le malade le supportera bien. Dans le cas, au contraire, où le chiffre de l'albumine resterait stationnaire ou si le malade éprouvait pour le lait un dégoût insurmontable, nous recommanderions le régime lacto-végétarien, et, après trois ou quatre mois, nous permettrions une certaine catégorie d'aliments azotés d'origine animale (régime *lacto-végéto-animal)* en surveillant toujours le taux de l'albumine.

## RÉGIME LACTÉ ABSOLU

La quantité de lait indispensable aux besoins de notre organisme oscille entre trois et quatre litres par vingt-quatre heures. Elle doit être absorbée par doses de 300 à 400 grammes environ, toutes les deux heures : il y a de grands inconvénients à les prendre à des intervalles plus rapprochés. Le lait de vache est celui qui convient le mieux. (Voir *Alimentation et Hygiène des enfants*, p. 125.)

Température du lait. — Le lait sera pris froid ou chaud, au goût du malade, sucré à raison de 50 grammes de sucre par litre en moyenne. En hiver, il est préférable de le prendre chaud ou tiède et frais en été. Ceux qui boivent le lait avec dégoût pourront l'aromatiser en l'additionnant d'une petite quantité de café, de farine de cacao dégraissée, d'eau de fleurs d'oranger ou de menthe; de café de chicorée, d'orge ou de glands doux torréfiés; de caramel, ou bien de sucre vanillé. Ceux qui le digèrent difficilement le couperont avec des eaux minérales alcalines, gazeuses ou ferrugineuses : Vichy, Vals, Pougues, Royat, Bussang, et prendront des digestifs à base de pepsine, de papaïne et de pancréatine.

Quand ces moyens ne réussiront pas, on aura recours au lait stérilisé dont la digestibilité est aussi parfaite que possible (voir *Alimentation et Hygiène des enfants*, p. 99), et enfin, en dernier ressort, au koumis et au kéfir.

Le régime lacté absolu opère, dans un très court délai, un lessivage complet de notre organisme en augmentant la sécrétion des urines qui perdent leurs propriétés toxiques, en réduisant au minimum les fermentations intestinales et le développement des agents microbiens. Un des inconvénients sérieux de ce régime, c'est la constipation opiniâtre qu'il provoque dans la plupart des cas et que tout praticien prévoyant doit s'efforcer d'éviter en administrant tous les matins une ou deux cuillerées à café de magnésie calcinée ou de sulfate de soude et en conseillant

concurremment l'usage des lavements. La constipation lactée a un caractère et des conséquences particulières qu'il est intéressant de signaler : elle est due à la compacité d'argile et de mastic des résidus de la digestion du lait, d'une part; et, en second lieu, à la dimension, à la forme et à la disposition du bol fécal, quelquefois aussi gros que la tête d'un enfant naissant et qui représente une énorme poire dont la base correspond à l'orifice anal, tandis que la partie pédonculaire remonte vers le gros intestin. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que cette constipation résiste à tous les traitements, sauf le curage de l'anus avec le doigt ou une cuillère spéciale. Les lavements ainsi que le flux de liquides séro-muqueux produits par les purgations s'infiltrent et glissent entre la matière fécale et les parois de l'intestin, mais n'attaquent pas le bloc résistant dont la fragmentation seule peut assurer l'expulsion. Si on n'y prend garde, cette constipation est susceptible d'engendrer des abcès et des phlegmons dans le petit bassin et les parois du plancher périnéal et de causer la mort du patient.

La diarrhée est rare dans le régime lacté; mais elle se produit chez certains sujets qui digèrent mal le lait. Habituellement, elle diminue rapidement et disparaît vers le huitième jour du traitement; quand elle persiste, la pepsine, la papaïne, la pancréatine et le bismuth doivent être administrés.

Huchard a accusé le lait de provoquer quel-

quefois des crises d'asystolie chez les cardiaques : il est vraisemblable que, dans ces cas tout à fait exceptionnels, le lait avait été administré à des intervalles trop rapprochés ou à des doses dépassant les capacités digestives du malade.

Chez certains sujets artério-scléreux gravement malades, urinant peu, avec hypertension vasculaire; chez les femmes arrivées à la ménopause et pléthoriques; chez les malades dont tous les tissus sont infiltrés et chez lesquels des ruptures vasculaires sont à redouter dans le cerveau ou dans les poumons, il sera prudent de débuter par de petites quantités de lait : demi-litre à un litre par jour, et attendre, pour arriver aux doses de trois à quatre litres, que le filtre rénal soit redevenu perméable aux liquides qui doivent s'éliminer par cette voie.

## RÉGIME TEMPÉRÉ OU LACTO-VÉGÉTARIEN (¹)

Le lait sera diminué et réduit à deux litres, qui seront absorbés comme boisson pendant les repas ou mélangés avec les aliments.

SOUPES MAIGRES AUX LÉGUMES HERBACÉS OU FARINEUX : Carottes, chicorée, endive, laitue, romaine, tétragone, blettes, cardons, citrouille, haricots verts, oignons, qui passent pour un remède curatif de la néphrite (Serres d'Alais); poi-

(¹) Voir p. 84 : « Recommandations spéciales. »

reaux, pois verts, raves, navets, pommes de terre, lentilles, farine de pois ou de fèves; avec pain rassis grillé, ou grissini; bouillies au lait avec tapioca, semoule, racahout, arrow-root, sagou, salep, riz, farine d'avoine, de blé ou d'orge, et celles indiqueés au troisième régime.

PAIN : blanc bien cuit sans sel, très utile à cause de sa faible proportion de substances extractives.

ŒUFS : à la coque, mollets; en omelette baveuse, aux pommes, pommes de terre, à l'oignon, aux croûtons. L'accord n'est pas absolu relativement à l'innocuité des œufs; il est vraisemblable cependant qu'ils ne sont pas nuisibles. Toutefois, on évitera d'en manger avec excès, et on s'en abstiendra dans les poussées aiguës d'albuminurie et dans les cas de troubles digestifs graves. Dujardin-Beaumetz et G. Sée recommandent de les manger bien cuits : durs ou brouillés. Il sera prudent toutefois de diviser les œufs durs en minces tranches qui offrent une grande surface à l'action du suc digestif. Sénator affirme que le blanc d'œuf cru augmente l'albumine; mais que l'œuf cuit ne produit pas les mêmes effets et qu'il constitue un aliment très utile à l'albuminurique. De l'avis de Lépine, le jaune sous forme d'omelettes, d'œufs brouillés ou de crème est bien mieux toléré que l'œuf entier.

GRAISSE : fraîche de porc ou d'oie; beurre de préférence pour les préparations culinaires.

Pates alimentaires (V. page 41).

Légumes : Carottes, navets, betteraves, salsifis, cresson, épinards et champignons (avec réserve), concombre, chicorée, pissenlit, céleri, artichaut, crosnes, laitue, endive, radis (surtout cuit), topinambour, blette, scorsonère, oignon, cardon, pommes de terre, lentilles, pois, pois cassés. Ces légumes seront mangés en purée, à la sauce blanche, à l'huile très légèrement vinaigrée avec du vinaigre bouilli.

abricots, prunes, bananes, melon, pastèque, figues fraîches, raisins, nèfles, coings en marmelade ou en gelée. De préférence, fruits cuits en-

Fromages : Fromage à la crème; beurre.

Fruits : Cerises, mûres, oranges, citrons, ananas, grenades, groseilles, framboises, pêches, tiers, en marmelade ou en compote et sucrés.

Biscuits, patisseries : Biscuits secs, biscotins, oublies, biscuits à la cuiller, biscuits de Reims, échaudés, gaufres, gaufrettes, riz au lait, crème au café, au chocolat ou à la vanille, puddings, soufflés.

Boissons : Lait, eaux de source, eau stérilisée, eaux minérales : Saint-Nectaire, Evian, Alet, Contrexéville, Vittel, Vichy, Pougues; infusions de camomille, de menthe, de fleur d'oranger; tisanes de houblon, de réglisse; café de glands doux, d'orge et d'avoine torréfiés et de chicorée.

Eviter l'excès de liquides en boissons pour ne

pas fatiguer le cœur. V. Norden réduit la quantité des liquides autres que le lait à un litre et demi par jour; mais il recommande de faire un lavage deux fois par semaine en absorbant deux à trois litres d'eau pour assuıer la dépuration organique.

CONDIMENTS : Anis, cannelle, persil, estragon, cerfeuil, céleri, cumin, serpolet, thym, coriandre, vanille modérément.

**Défendre :**

LÉGUMES : Oseille, tomate, aubergine, choux de Bruxelles, choux verts de l'Anjou, choux-fleurs (avec réserve), asperges, épinards, cresson, truffe.

FROMAGES : Tous les fromages, à l'exception du fromage frais, du fromage à la crème et du beurre.

FRUITS : Les fruits secs, à cause de leur indigestibilité et de leur richesse en albumine : noix, noisette, amandes, noix de coco, figues sèches, raisins secs.

PATISSERIES : Toutes les pâtisseries à base d'alcool ou d'essences chimiques. Les aromates à l'état nature : anis, cannelle, vanille, sont seuls autorisés. Les pavés, les feuilletés, les macarons, les sucreries et les confiseries sont contraires.

Boissons : Vins rouges, vins blancs, vins mousseux, bière, thé, café, alcool, liqueurs alcooliques, tabac.

Condiments : âcres et irritants, sel de cuisine, et aussi le safran qui est très nuisible.

## RÉGIME LACTO-VÉGÉTO-ANIMAL

Aux aliments et aux boissons des albuminuriques, nous ajouterons :

Des soupes grasses avec du veau, du mouton et de la volaille avec une infime quantité de sel.

Des viandes blanches : tête, cervelles, pieds de veau, de mouton et d'agneau; agneau, chevreau; porc frais : cervelle et parties maigres. Poulet, coq jeunes; dindonneau, pintade, lapin domestique; perdreau, caille, bartavelle, faisan, ortolan, grive, merle, à la condition qu'ils ne soient pas faisandés.

Poissons : Poisson très frais, surtout le poisson d'eau douce : truite, carpe, brochet, goujon, rouget, brème, perche, anguille; poisson de mer : sole, limande, barbue, mulet. En user avec circonspection et seulement quand on a la certitude absolue qu'ils ont été pêchés quelques heures seulement avant la cuisson et s'en abstenir pendant les grandes chaleurs.

Les aliments d'origine animale ne seront servis qu'une fois par jour, au repas de midi, et jamais le soir.

Vins rouges et vins blancs légers de Bordeaux additionnés de trois quarts d'eau, au minimum.

**Défendre :**

Pendant le régime lacto-végéto-animal et durant une année après la guérison :

Viandes fumées, faisandées, de conserve, de charcuterie. Les viandes de gibier à poil. Foie, rognons, à cause de leur richesse en nucléine.

Les fromages fermentés.

Les crustacés et les mollusques : homards, écrevisses, moules, langoustes, clovisses, escargots.

Asperges, tomates, oseille.

Vins alcoolisés, bière, liqueurs, cidre qui irrite le rein; rhum, kirsch, eau-de-vie. Fruits à l'eau-de-vie.

Il est nécessaire de faire doser l'albumine tous les quinze jours afin de modifier le régime, surtout dans le cas d'aggravation de la maladie.

---

## XIX

# MALADIES DE PEAU

---

La plupart des affections cutanées se développent chez les sujets issus de parents arthritiques, goutteux, migraineux, graveleux, rhumatisants, asthmatiques et dyspeptiques, et à la faveur d'une alimentation défectueuse introduisant dans l'appareil digestif des agents infectieux que les phagocytes, le foie et le rein sont impuissants à détruire ou à éliminer. L'excès de ces poisons organiques se porte vers le système glandulaire de la peau et y fait éclore toute la gamme des altérations microbiennes, irritatives et de dégénérescence, depuis la simple desquamation furfuracée jusqu'aux graves lésions de l'eczéma, de l'impétigo, du rupia, du pemphigus, de l'érysipèle, de la furonculose, etc. Il est donc capital

d'éclairer le malade sur les qualités des aliments, des boissons et des condiments qui provoquent ou favorisent les fermentations intestinales et abandonnent des résidus toxiques susceptibles de créer ou d'aggraver les affections cutanées.

Le régime est incontestablement plus efficace que les divers traitements pharmaceutiques internes ou externes, qui donnent des résultats précaires, sauf dans la syphilis et la tuberculose, et dont l'application n'est pas exempte de graves dangers.

Dans les affections chroniques de la peau, il est imprudent, en effet, de s'acharner à leur disparition rapide à l'aide de topiques liquides ou de pommades; car, si on arrive à les faire disparaître, il est fréquent d'observer plus tard une altération profonde de l'état général et d'assister à une sorte d'effondrement et de déchéance organiques dont les causes échappent à l'analyse du plus subtil clinicien et dont l'essence, l'évolution et le pronostic ne sont décrits dans aucun auteur classique.

Dans toutes les dermatoses aiguës et surtout chroniques, il est nécessaire d'instituer un régime diététique et d'administrer quelques purgatifs salins (sulfate de soude, de magnésie, eaux purgatives), ou drastiques (scammonée, jalap), ou antiseptiques (calomel, benzoate de magnésie), en les alternant ou en les combinant. Aux adultes, je prescris habituellement et avec succès, et à la condition que leurs urines ne contiennent pas de l'albumine en quantité notable,

deux fois par semaine, le matin à jeun, un cachet composé d'après la formule suivante :

| | | |
|---|---|---|
| Calomel . . . . . . . . . . | | 0,10 centigrammes. |
| Poudre de scammonée | ãa. | 0,25 à 0,40 centigr. |
| — de jalap . . . | | |

Boire en même temps un verre de thé, de fleurs d'oranger ou de tilleul et s'abstenir de liquides salés pendant les cinq heures qui suivent.

Sous l'influence du régime et des purgations, les phénomènes morbides cutanés s'amendent rapidement et leur amélioration seule indique que la source d'empoisonnement commence à se tarir et qu'il n'y a plus de péril à traiter l'affection directement, localement, par des lotions, des bains antiseptiques, des poudres, des pommades et des onguents.

Quand il s'agit d'une poussée récente, aiguë, comme dans certaines formes d'eczéma, on peut appliquer d'emblée le traitement diététique et le traitement externe, car l'organisme n'est pas infecté aussi profondément que dans les cas précédents.

Quoi qu'il en soit, nous formulerons pour les malades atteints de dermatoses : 1° un *régime sévère* s'appliquant aux cas graves; 2° un *régime tempéré* réservé aux cas légers. Et enfin nous signalerons les aliments, les boissons et les condiments qu'on doit *généralement* proscrire de la table de ceux qui, sans être atteints de dermatoses, ont des raisons, par leurs antécédents héréditaires, pour en redouter l'apparition.

## RÉGIME SÉVÈRE

### S'APPLIQUANT AUX CAS GRAVES.

A chacun des trois repas, les aliments suivants sont autorisés au choix, et à l'exclusion de tous les autres :

SOUPE : au lait avec pain grillé, biscottes, grissini ou riz; bouillies avec farines de blé, d'avoine ou revalescière et celles énumérées au troisième régime.

PAIN : blanc rassis ou grillé, dans de sages limites, sans dépasser 250 grammes par jour.

ŒUFS : à la coque, mollets, en omelette baveuse aux pommes de terre ou aux croûtons.

LÉGUMES : Purées de pois, de lentilles, de pommes de terre; riz cuit à l'eau ou au lait, gâteaux de semoule, réduits, crèmes avec poudre de cacao, flans.

Pâtes alimentaires (V. page 41.)

BOISSONS : Lait, deux litres par jour en boisson ou mélangé aux aliments; eaux de source, eau d'Alet, d'Evian, eau stérilisée. Café d'avoine, de chicorée, d'orge ou de glands doux torréfiés, tisane de chiendent, de houblon et de réglisse.

Sucre en petite quatité.

Eau de fleurs d'oranger et de menthe pour aromatiser le lait, qu'il est également permis d'ad-

ditionner d'une faible proportion de café ou de cacao pour le faire accepter par l'estomac.

Biscuits secs.

Ce régime, dans les cas rebelles, doit être continué pendant quinze à trente jours.

## RÉGIME TEMPÉRÉ

### RÉSERVÉ AUX CAS LÉGERS

**Permettre :**

Soupes maigres aux légumes : carottes, pommes de terre, laitue, tétragone, citrouille, haricots verts, pois verts, poireaux avec graisse fraîche ou mieux encore beurre frais.

Pain blanc, rassis.

Viandes : fraîches, bien cuites, sans sauces de haut goût ni fritures; bœuf, mouton, veau, agneau, chevreau, volaille; perdreaux, caille, faisan, ortolan, grive, merle, non faisandés.

Poissons : d'eau douce fraîchement pêché, bouilli ou grillé : truite, brochet, carpe, goujon, rouget, brème, perche; poisson de mer sortant de l'eau : sole, limande, barbue, mulet. Abandonnée à l'air, la viande de poisson se décompose facilement, et cinq ou six heures après la pêche elle n'est déjà plus inoffensive.

Il est bon de noter que certains herpétiques ne peuvent supporter aucune sorte de poisson, même frais, et encore moins les crustacés et les

mollusques. Ceux-là doivent s'en abstenir dans tous les cas.

Grenouille.

Œufs frais sous toutes les formes, sauf durs.

Fromages : à la crème, frais.

Légumes : Artichauts, asperges, carottes, chicorée, endive, laitue, romaine, salsifis, scorsonère, tétragone, blettes, cardons, citrouille, haricots verts, flageolets, mange-tout, poireaux, pois verts, salades cuites assaisonnées à l'huile et au vinaigre bouilli. Purées de pommes de terre, de lentilles et de pois.

Pâtes alimentaires.

Fruits : Pêches, melons, pastèque, abricot, pommes, prunes. Confitures et marmelades de ces fruits avec addition dans celles-ci d'une petite proportion de sucre, très recommandées.

Patisseries : Crèmes au café, au cacao; flans, réduits, croquettes, oublies, œufs au lait avec peu de sucre.

Boissons : Vins rouges et blancs légers de Bordeaux additionnés d'eau par moitié au minimum. Café, thé légers.

Quand l'affection présente des tendances à la récidive, reprendre le régime sévère.

**Défendre :**

Soupes : grasses, au lard, au jus ou aux extraits de viande, aux légumes suivants : choux, épinards, tomates, oseille, raves.

Viandes : noires, toutes les viandes faisandées et de conserve, peu cuites, en sauce ou ragoûts fortement condimentés.

Porc, gibier, oie, canard.

Toutes les charcuteries.

Poissons : Tous ceux qui ne sont pas d'une fraîcheur absolue ou qui sont indigestes : dorade, saumon, maquereau, anguille, hareng, sardine, morue.

Mollusques, crustacés : moules, escargots, huîtres, homards, écrevisses, crevettes, langoustes.

Légumes : Epinards, oseille, crosnes, choux verts, choux-fleurs, choux-brocolis, choucroute, concombres, champignons, truffes, tomates, raves, radis, topinambours, aubergines.

Fromages : Tous les fromages fermentés : Parmesan, Saint-Gervais, Hollande, Roquefort.

Fruits : Mûres, grenades, groseilles, framboises, fraises, dattes, amandes, noisettes, noix, coco.

Patisseries : Pâtisseries grasses aux essences ou à l'alcool.

Boissons : Vins purs : rouges, blancs ou mousseux ou liquoreux; café, thé forts; liqueurs.

Fruits confits.

Condiments : Cornichons, câpres, muscade, girofle, safran, gingembre, poivre, piment, échalote, ciboulette, civette, moutarde, pikles, olives, curry, piccalilli.

# XX

## ALIMENTS, BOISSONS ET CONDIMENTS

**particulièrement nuisibles aux sujets sains, mais prédisposés aux maladies de peau.**

---

Viandes faisandées, viandes noires.

Charcuteries : Saucisson, saucisses, cervelas, pâtés.

Tomates, oseille, cresson, crosnes, cornichon, ail, échalote, olives, champignons.

Lard, graisse et beurre rances.

Poissons avariés.

Fritures, hachis.

Fromage de Roquefort.

Fruits très acides : fraises, framboises, groseilles.

Pâtisseries très sucrées et fortement aromatisées.

Poivre, piment, échalote, moutarde.

Boissons alcooliques.

## XXI

# REPAS DES CONVALESCENTS

Dans le cours des affections fébriles et dans toutes les maladies du tube gastro-intestinal à évolution lente, le travail digestif se trouve presque entièrement supprimé pendant des semaines et des mois ou réduit à son minimum d'activité.

Sous l'influence des températures élevées (39 à 41°), la composition chimique des humeurs et des sécrétions est altérée et pervertie au point que les réactifs organiques perdent la plus grande partie de leurs propriétés physiologiques; les globules rouges en très grand nombre dégénèrent, se désagrègent et meurent, encombrant de leurs granulations les fins canaux du réseau capillaire et privant l'économie de la ration d'oxygène indispensable à ses oxydations; les pertes en sels sont aussi très considérables, surtout pour ce qui concerne les sels potassiques dont l'élimination est souvent quintuplée.

Le malade vit aux dépens des provisions d'al-

bumine, de graisse et de sels accumulés dans ses tissus; mais lorsque les phénomènes fébriles et inflammatoires se sont dissipés, la nécessité d'une réparation s'impose et se traduit par un désir de nourriture tellement impérieux qu'il devient fréquemment un danger aussi redoutable que la maladie elle-même.

La maladie est, en effet, une sorte de guerre intestine qui entraîne la destruction d'un grand nombre de soldats (globules rouges et phagocytes) et une consommation considérable de vivres (albuminates et graisse). L'organisme, pour triompher du mal, lutte jusqu'à la dernière minute et fait face à tous les frais des batailles en fournissant chaque jour des réserves d'agents de défense qui remplacent les invalides ou les morts ainsi que des munitions et des provisions nouvelles; dès que le calme est rétabli, comme le créancier impatient qui réclame le remboursement de ses fonds, il demande lui aussi la restitution de ses avances en sels, en graisse et en albumine et le renouvellement des globules blancs et des globules rouges détruits.

C'est à ce moment que la prudence et la sagacité sont indispensables pour éviter les conséquences toujours graves d'une alimentation trop précoce ou indigeste. Les glandes digestives étant restées pendant plusieurs semaines dans un état d'inactivité presque absolue, il serait insensé de leur demander de fournir du jour au lendemain un suc assez abondant et assez actif

pour opérer les transformations chimico-biologiques que seul peut accomplir un organisme vigoureux, entraîné et indemne de toute lésion inflammatoire ou de dégénérescence. Et, d'ailleurs, en admettant que ces appareils glandulaires fussent en état de passer brusquement du repos prolongé à une productivité laborieuse et soutenue, où puiseraient-ils les éléments nécessaires à leurs sécrétions, puisque dans le sang, dans la lymphe et dans les tissus, toutes les réserves sont à peu près complètement épuisées ? Il faudra donc les leur fournir avec les aliments et les boissons qui composeront les repas des convalescents.

Pour ne pas surprendre les facultés digestives de l'estomac, nous appliquerons aux convalescents la progression dans la richesse alimentaire que nous avons indiquée pour les enfants au moment du sevrage, avec cette différence que chez les malades la progression sera plus rapide et durera non point plusieurs années, mais quelques semaines ou quelques jours seulement [1].

Les premiers repas seront composés de potages au lait, au jus de viande, à la peptone sèche, à la semoule, au vermicelle; de bouillies; d'œufs à la coque, de cervelles, de ris de veau ou d'agneau, de poissons, de veau, de volaille; de viande râpée de mouton ou de jambon; de purées de pommes de terre, de pois ou de lentilles; de tapioca, de riz au lait, d'œufs au lait, de crè-

[1] Voir *Alimentation et Hygiène des Enfants*, par le Dr F. Catla.

mes, de biscuits secs, de fruits cuits entiers, en compote ou en marmelade.

Dans les affections abdominales : péritonite, appendicite, dysenterie et aussi dans la fièvre typhoïde, l'alimentation solide ne sera jamais autorisée avant le dixième jour qui suit la chute complète de la température; dans les autres maladies (pulmonaires, rhumatismales, diphtériques, phlegmoneuses, érysipélateuses, etc.), on pourra l'autoriser vingt-quatre ou quarante-huit heures après la défervescence fébrile. Pour plus de détails, voir les « Repas dans l'alimentation et l'hygiène des enfants ».

---

# NOTIONS COMPLÉMENTAIRES

RELATIVES

# AUX PRODUITS ALIMENTAIRES

# XXII

# NOTIONS COMPLÉMENTAIRES
## relatives aux produits alimentaires.

---

### LAIT

Grâce à la lactose qui entre dans sa composition, le lait se classe parmi les meilleurs aliments antiputrides. Nous avons déjà vu plus haut combien était rapide et profonde la modification de la flore bactéridienne sous l'influence du régime lacté. Son action n'est pas moins marquée sur les sulfo-éthers, l'indican, l'indol, le phénol et le scatol qui diminuent dans de notables proportions après quelques jours de régime lacté.

Malgré ses qualités nutritives et dépuratives, le lait ne convient pas à tous les malades. Chez les dilatés et les atoniques, avec stases prolongées dans l'estomac ou l'intestin, ainsi que dans quelques cas d'entérite chronique, il donne naissance à des fermentations très actives avec production considérable de gaz qui distendent l'es-

tomac et l'intestin et provoquent des coliques très douloureuses. Il sera donc nécessaire d'observer les malades soumis au régime lacté, qui sera maintenu, supprimé ou modifié suivant qu'il sera bien ou mal toléré.

Il faut savoir néanmoins que l'intolérance pour le lait n'est pas toujours imputable à l'estomac du malade, qu'elle est due quelquefois à des produits hétérogènes dont ce liquide a été additionné pour le conserver ou empêcher sa coagulation (soude, borax, acide benzoïque, acide borique); ou qui résultent de l'ingestion, par la vache qui l'a fourni, d'aliments de mauvaise qualité (pommes de terre, betteraves en voie de décomposition, ail, civette, colchique, asa-fœtida) ou de substances médicamenteuses (arsenic, mercure).

La traite des vaches dont les trayons sont le siège d'ulcérations aphteuses ou de foyers tuberculeux, et aussi quand elle est pratiquée sans aucun soin de propreté, peut faire passer dans le lait des germes morbides divers et le rendre susceptible, s'il n'a pas été soumis à l'ébullition prolongée ou à la stérilisation, d'engendrer la fièvre aphteuse, la tuberculose, la diphtérie, la scarlatine et la fièvre typhoïde.

Avant de supprimer le lait, il sera donc nécessaire de se renseigner sur toutes les particularités que nous venons d'indiquer, et au besoin d'user d'un lait pris chez un autre fournisseur.

Pour faciliter l'absorption d'une plus grande quantité relative de lait ou mieux d'une somme plus élevée de ses éléments nutritifs, on peut ré-

duire son volume d'un tiers par l'évaporation d'une partie de son eau de composition qu'on obtient par l'ébullition prolongée.

On boira généralement le lait chaud, à la température de 30 à 35°; le lait glacé peut être conseillé à la fin de la période aiguë des affections du tube digestif, c'est-à-dire après la diète hydrique.

## BEURRE

Le beurre, par suite de la finesse de ses éléments constitutifs et de la facilité avec laquelle il s'émulsionne, représente le corps gras le plus facile à digérer à l'état cru, c'est-à-dire ajouté aux aliments cuits au moment de servir, selon la méthode des Anglais. Il lubrifie les parois de l'intestin, favorise la contraction de ses fibres musculaires et atténue la constipation. Il est composé presque uniquement de matière grasse (80 à 90 %).

Il sert à assaisonner les aliments; il est consommé aussi avec du pain grillé pour le déjeuner du matin, à la dose de 25 à 40 grammes et aussi avec des pommes de terre bouillies ou cuites au four. Cuit avec les aliments, il rend ces derniers très résistants à l'action des sucs digestifs. Quand il a servi à la cuisson, il devient lui-même très indigeste et ne doit plus être utilisé.

Dans le but d'assurer sa conservation, on l'additionne, en Bretagne, de sel de cuisine dans la proportion de 5 %. Il n'est plus alors aussi léger à l'estomac qui supporte mal l'excès de sel de

cuisine. Mais ce mode de conservation est bien anodin à côté de ceux qu'emploient certains industriels peu scrupuleux qui lui incorporent divers produits d'origine minérale ou organique : borax, alun, craie préparée, farines diverses, pommes de terre, graisse de cheval, de porc ou d'oie, destinés à l'empêcher de s'altérer ou à diminuer son prix de revient et qu'une analyse chimique très complexe peut seule révéler. Il est plus facile de reconnaître la présence des colorants, tels que le rocou, le safran et le curcuma, qui lui donnent une belle teinte jaune, car ces substances se dissolvent dans l'eau et l'alcool en les colorant.

La margarine est quelquefois mélangée ou même substituée au beurre. Certains hygiénistes étrangers prétendent qu'elle possède les mêmes caractères de digestibilité et de nutritivité que le beurre. Ce n'est pas l'avis de l'Académie française devant laquelle la margarine n'a pas trouvé grâce. Quand il est devenu rance, le beurre perd ses qualités et diminue de valeur; aussi les commerçants s'ingénient-ils à dissimuler cette altération en le faisant fondre dans du lait frais additionné de bicarbonate de soude et en l'aromatisant avec de l'huile de noisette ou d'amandes amères.

Le beurre a les qualités du lait dont il est tiré. Un litre de lait fournit 30 grammes de beurre. Si le lait qui a servi à sa préparation renferme les bacilles de la diphtérie, de la scarlatine, de la fièvre typhoïde ou les bacilles acido-

résistants d'Annet et Klein (bacilles dégénérés de la tuberculose), il est incontestable que son emploi à l'état cru n'est pas sans quelques inconvénients.

## BOUILLON, SOUPES ET POTAGES

Entre un excellent potage et une bonne soupe le choix est difficile, même pour un gourmet. Quand l'estomac est stimulé par l'aiguillon de l'appétit, l'hésitation est courte et dure à peine le temps nécessaire à la chute vers 45° de la température de l'un de ces deux préambules de tout repas sérieux. Si la saveur du potage ne le cède en rien à celle de la soupe, existe-t-il du moins dans leur composition un élément quelconque de nature à expliquer la différence de rubrique qui semble les distinguer l'un de l'autre ?

Cette question trop vulgaire sans doute pour occuper l'attention de nos académiciens n'a jamais été résolue définitivement. Quoique ce problème n'ait pas une importance capitale, il n'est pas sans intérêt d'en rechercher la solution avant de pénétrer à fond dans l'étude de ces deux formes d'aliments qui présentent des points de ressemblance si multiples qu'on les confond souvent l'un avec l'autre. J'ai consulté dans ce but les traités spéciaux anciens et modernes qui auraient pu m'éclairer, et à mesure que je poursuivais mes recherches, la distinction entre la soupe et le potage devenait plus obscure dans

mon esprit. Tiré selon toute probabilité de *Supa* qui, dans la langue sanscrite, signifie cuisine, sauce, bouillie, infusion, le mot « soupe » désigne un aliment composé de bouillon et de tranches de pain qu'on a l'habitude de servir au commencement du repas. Le potage, au contraire, est composé de bouillon dans lequel on a fait cuire des fécules ou des pâtes : tapioca, riz, sagou, salep, vermicelle, lettres, chiffres, semoule, gruau, perles du Nizam. Tel est le sens généralement attribué aux mots *soupe* et *potage*. En réfléchissant un peu, on s'aperçoit que la distinction qui semble en faire deux formes d'aliments dissemblables est plutôt conventionnelle que réelle, car le pain et les pâtes ont une origine commune, le froment; et leur aspect, ainsi que leur mode de préparation seuls sont différents. Littré, d'ailleurs, les confond absolument dans la définition qu'il donne du meilleur des potages, et qui serait, d'après lui, la *soupe au pain*. Pour plus de clarté et pour ne pas nous éterniser dans des considérations stériles, nous respecterons les usages établis et nous dirons que la soupe est une *infusion* de tranches de pain dans le bouillon, et le potage une *décoction* de fécules ou de pâtes dans du bouillon.

Ces points de détail étant établis, que faut-il penser de la vogue si générale et si soutenue du potage et de la soupe ? Ces aliments possèdent-ils des qualités, des propriétés nutritives justifiant la réputation dant ils jouissent depuis tant de siècles ?

Le potage n'est ni le moins fin, ni le moins délicat des mets qu'on sert sur notre table; on peut en dire autant de la soupe; mais les deux sont très appétissants, et, mieux qu'un très grand nombre d'autres aliments, ils peuvent suffire dans une certaine mesure aux besoins de notre organisme. Ces aliments empruntent, du reste, leurs qualités au bouillon, au pain et aux pâtes qui entrent dans leur composition.

BOUILLON. — Le bouillon est une solution aqueuse des principes solubles, albuminoïdes, hydro-carbonés et aromatiques des légumes et des viandes.

Voici, d'après les recherches de Chevreul, la composition chimique du bouillon pour 1,000 parties :

| | |
|---|---|
| Eau. . . . . . . . . . . . . . . . . | 998 gr. 570 |
| Substances organiques séchées . . . . | 17 gr. 700 |

Matières organiques solubles :

| | |
|---|---|
| Potasse, soude . . . . . . . . . . . | 2 gr. 900 |
| Acide phosphorique. . . . . . . . . | |
| Acide sulfurique . . . . . . . . . . | |

Matières inorganiques insolubles :

| | |
|---|---|
| Phosphate de magnésie . . . . . . . . | 0 gr. 23 |
| Phosphate de chaux. . . . . . . . . | 0 gr. 100 |
| Oxyde de fer. . . . . . . . . . . . | |

On y trouve aussi de l'acide lactique, de la théobromine, de la gélatine, de la xanthine, de

l'hypoxantine, de la créatine, de la leucine et de la carnine.

L'albumine existe seulement à l'état de traces dans le bouillon maigre, et dans le bouillon gras elle ne dépasse pas le taux de 2 p. 1000. La quantité d'albumine utile à nos besoins journaliers étant de 100 grammes en moyenne, nous devrions absorber *cinquante* litres de bouillon par vingt-quatre heures pour nous procurer les albuminates nécessaires, sans parler des graisses, ni des hydrates de carbone qui ne se trouvent pas, il s'en faut, en quantité suffisante dans ce liquide.

Malgré cette pauvreté en principes nutritifs, le bouillon n'est pas dépourvu de propriétés alimentaires, car il rend de grands services dans le cours des maladies aiguës et même à l'état de santé. Pendant les maladies inflammatoires qui imposent toutes la diète hydrique ou lactée, les combustions organiques sont très actives et les pertes en substances minérales considérables. Le bouillon devient dans ces circonstances une ressource précieuse : il restitue, en effet, à l'organisme les sels qu'il a perdus, il fournit l'eau indispensable aux organes sécréteurs, et grâce à ses principes aromatiques (inosite des légumes) et diurétiques (carnine, isomère de la théobromine) il stimule les glandes gastriques et favorise à un très haut degré la digestion du lait; il active la diurèse et accroît l'élimination par les urines des poisons organiques. Le bouillon possède encore cette grande qualité,

c'est qu'il est absorbé directement sans avoir à subir des modifications chimiques importantes, qu'il ne demande par conséquent aucun effort à l'estomac et qu'il peut être pris fréquemment, toutes les demi-heures par exemple, sans fatigue pour l'appareil gastro-intestinal. Il n'en est pas de même du lait qui nécessite une digestion dont la durée n'est pas inférieure à une heure trois quarts, et qui, par suite, ne doit pas être administré à des intervalles de moins de deux heures. Il en résulte qu'il n'existe pas de meilleure méthode d'alimentation liquide que celle qui consiste à administrer dans le cours de presque toutes les maladies aiguës et alternativement, à une heure de distance, une tasse de bouillon maigre ou gras bien dégraissé et un grand verre de lait.

Par son parfum et sa saveur, le bouillon vient rompre très favorablement l'insipide monotonie du régime lacté absolu et, par ses vertus peptogènes, il prépare et active la digestion du lait. Nous conseillons une tasse de bouillon seulement parce que cette dose suffit au but que nous poursuivons et que son volume ainsi réduit n'expose pas le malade à la dilatation gastrique imputable aux doses exagérées de liquide. Nous donnerons, au contraire, un grand verre de lait, soit 200 grammes, afin de faire absorber en vingt-quatre heures les trois litres qui sont indispensables aux besoins organiques de l'adulte.

Les propriétés nutritives du bouillon ne sont assurément pas aussi médiocres que semblent

l'indiquer les recherches des chimistes, et tous les praticiens connaissent un certain nombre de sujets auxquels cette préparation culinaire a été administrée comme aliment exclusif dans certaines maladies graves (*gastro-entérites*, fièvre typhoïde) dont la durée est rarement inférieure à trente jours. Nous avons à Bordeaux un jeune et brillant médecin qui fut atteint à l'âge de seize ans d'une fièvre typhoïde sévère et qui fit le désespoir de sa famille et de son médecin, car il fut impossible, durant le cours de sa longue maladie, de lui faire accepter la moindre dose de lait. Pendant un mois entier, il vécut de tisane, d'eau vineuse et de bouillon. En dépit de la sentence mac-mahonienne que le maréchal avait puisée dans son cas personnel et d'après laquelle la fièvre typhoïde rend imbécile quand elle ne tue pas, en dépit de cette maxime aussi naïve que célèbre et malgré surtout cette insuffisance indiscutable d'aliments nutritifs, notre futur Esculape se tira d'affaire la langue déliée, l'esprit alerte, loquace, liant et communicatif.

Des exemples de ce genre pullulent dans la littérature médicale, et ils démontrent manifestement qu'il y a dans le bouillon comme dans le vin naturel autre chose que les éléments chimiques révélés par l'analyse, qu'il y existe un principe biologique inaccessible aux investigations de laboratoire, réunissant les diverses parties de ce liquide en une vivante synthèse dont les vertus bienfaisantes sont plus efficaces que celles du meilleur sérum physiologique artificiel.

Quoi qu'il en soit, il est de notion courante que le bouillon remonte l'estomac et fait disparaître la sensation de défaillance accusée par les malades soumis à la diète prolongée. Dès le début des maladies inflammatoires, et plus particulièrement dans les inflammations gastro-intestinales, les patients réclament du bouillon de préférence au lait, et le médecin est généralement bien inspiré en ne contrariant pas ce désir qui témoigne d'une inaptitude de l'estomac à digérer le lait. Bien souvent, le malade éprouve autant de répugnance pour le bouillon que pour le lait, et son estomac ne peut supporter ni l'un ni l'autre. Dans ce cas, on doit supprimer temporairement toute boisson nutritive, ne donner que de l'eau de source neutre (Alet, Evian) et attendre, pour revenir au bouillon d'abord et au lait plus tard, que les envies de vomir aient cessé et que le sujet manifeste le besoin d'une alimentation plus substantielle que le régime hydrique. On donne d'abord du bouillon maigre au beurre de préférence au lard ou à la graisse, et ce n'est que progressivement qu'on augmente sa richesse alimentaire en le préparant au gras avec des viandes plus nutritives et plus excitantes : pigeon, volaille, veau et bœuf, et en ayant soin de l'écumer très sommairement, car l'écumage enlève la plus grande partie de l'albumine. Le bouillon suffira pendant quelques jours, car s'il ne nourrit que très imparfaitement, il joue du moins le rôle d'un antidéperditeur et diminue sérieusement les pertes de

l'économie en albuminates. Son indication est plus rationnelle et son rôle est plus utile chez l'adulte que chez l'enfant dont les besoins en matériaux de constitution sont plus impérieux, parce que le développement de ses tissus est inachevé et aussi par suite d'une activité plus grande de ses combustions intracellulaires... L'adulte, au contraire, qui ne grandit plus, vit sur ses réserves en véritable rentier et peut supporter sans trop de dommage la diète de quelques semaines, réalisant le cas de l'agriculteur prévoyant dont les greniers sont remplis de grains et qui traverse une ou plusieurs années de disette sans être exposé à mourir de faim.

Malgré ses qualités incontestables et en dépit des services qu'il peut rendre, le bouillon, et surtout le bouillon gras, avait été accusé de déterminer dans l'organisme des phénomènes très sérieux d'intoxication et de contribuer pour une large part à l'aggravation d'un certain nombre de maladies aiguës et chroniques. Les analyses des chimistes y avaient découvert des éléments divers désignés sous les noms de xanthine, d'hypoxanthine, de sarkine, de créatine, de créatinine, etc., etc., qui faisaient du bouillon une véritable solution de poisons ! Ces substances, qui se sont dissoutes dans l'eau pendant l'ébullition, existent naturellement dans la viande, et on les trouve aussi dans la plupart des sécrétions; elles seraient douées de propriétés éminemment bienfaisantes quand on les consomme

dans un gigot, un rosbif ou une côtelette, et brusquement, dans un potage, elles deviendraient les congénères de l'arsenic, du mercure ou du bacille de la peste et du choléra !...

La contradiction est vraiment trop flagrante. Telle était pourtant hier encore l'opinion de ces réformateurs intransigeants qui nourrissent la modeste prétention de condenser dans une seule de leurs cellules cérébrales plus de génie et de sagesse que toutes les intelligences des siècles passés. Ce sont les mêmes qui proscrivent le bon vin sous le prétexte qu'il est nuisible à notre économie, oubliant que le vin, dont les couleurs rutilantes se marient si agréablement et si physiologiquement avec les couleurs de notre sang, a toujours été la boisson essentielle de tous les grands Français : soldats, savants ou philosophes qui ont porté jusqu'aux confins du monde la gloire de nos armes, le bénéfice de nos découvertes, l'amour de l'indépendance, de la justice et de l'humanité. On commence heureusement à revenir de ces conceptions enfantées plutôt par la fantaisie que par la raison ou l'observation, et les motifs d'interdiction à l'égard du bouillon deviennent de plus en plus exceptionnels. Pour ce qui nous concerne, nous sommes d'avis que le bouillon maigre est rarement nuisible et que le bouillon gras ne doit être défendu que dans les maladies suivantes : choléra infantile, choléra nostras, gastro-entérites aiguës, intoxications alimentaires, ulcère de l'estomac, péritonite aiguë, affections cutanées généralisées, né-

phrites aiguës et chroniques, urémie et toutes les maladies infectieuses accompagnées d'albuminurie. Pourront faire usage du bouillon gras ou maigre, les sujets atteints des maladies énumérées ci-dessous : rougeole, scarlatine sans albuminurie, variole, érysipèle, érythème noueux, phlegmon, varicelle, varioloïde, stomatites, angines, gastro-entérites subaiguës ou chroniques, tuberculose intestinale, abcès du foie, péritonite chronique, fièvre typhoïde, bronchite, bronchopneumonie; emphysème pulmonaire, pleurésie, tuberculose pulmonaire, endocardite, phlébites, hémorragie cérébrale, méningite, paralysie, rhumatisme, goutte, carcinose, maladie bronzée, anémie.

Le meilleur bouillon est celui qu'on prépare avec des légumes de digestion facile, ne communiquant au liquide dans lequel ils cuisent ni saveur âcre, ni propriétés irritantes ou fermentescibles. Les carottes, les épinards et l'oseille en petite proportion, le cerfeuil, le céleri, le persil, la chicorée, l'endive, la laitue, la tétragone, la pomme de terre, la rave, le navet, la lentille, peuvent entrer dans le pot-au-feu de tous les malades auxquels le bouillon est permis. La citrouille, qui est laxative; le poireau et l'oignon qui sont diurétiques, seront utilisés quand l'estomac du patient sera remonté et principalement dans le courant de la convalescence. Les choux, les fèves, les tomates et les haricots verts ou secs seront exclus du régime des malades.

Le cerfeuil est précieux dans les maladies de

la peau, il entrave le développement du microbe cancéreux; la laitue prédispose au sommeil, la tétragone et les épinards combattent la constipation; la rave et le navet facilitent l'expectoration.

Les viandes à recommander pour la préparation des bouillons de malades sont par ordre de digestibilité : le pigeon, le poulet, la carcasse de volaille, le jarret de veau et la tête d'agneau. Le bœuf et le mouton seront réservés pour la convalescence. On prétend que le bouillon de corbeau est doué de propriétés toniques et reconstituantes remarquables et qu'il convient surtout aux faibles, aux lymphatiques et aux anémiques. Le bouillon de tortue, au dire des marins anglais, serait un remède efficace contre la tuberculose pulmonaire.

En résumé, le bouillon occupera une place importante dans le régime des malades atteints d'affections fébriles; il succédera à la diète hydrique qui peut durer de deux à trois jours en moyenne et précédera le régime du lait ou être administré concurremment et alternativement avec ce dernier. Les régimes *hydrique*, *au bouillon* et *lacté* seront par conséquent de rigueur, tant que la fièvre persistera, dans les maladies aiguës que nous avons énumérées plus haut.

## POTAGES — SOUPES

Le potage et la soupe ajoutent aux propriétés du bouillon celles des fécules, des pâtes, des

œufs, du pain et des viandes qui entrent dans leur composition.

## POTAGE

Le potage convient surtout aux enfants, aux convalescents et aux vieillards, son parfum pénétrant, sa saveur délicate; sa richesse en hydrate de carbone et la fine division de ses éléments constitutifs en font un aliment justement recherché qui ouvre l'appétit et qui se digère facilement. La plupart des potages sont excellents, mais tous ne sont pas à conseiller aux sujets dont la santé générale laisse à désirer ou qui ont un estomac délicat. Nous les diviserons en trois grandes classes qui comprendront les potages très bons, les bons et les médiocres.

### 1re CLASSE. — *Potages très bons.*

Potages au tapioca, au riz, à la semoule, aux laitues, au vermicelle, croûte au pot, aux pâtes d'Italie.

### 2e CLASSE. — *Potages bons.*

Potages au consommé, à la Julienne, aux œufs pochés, Radziwill, Nouilles, Condé, au lait d'amandes, Colbert, crème d'orge, à la purée de pomme de terre, printanier, à la tortue, Crécy.

### 3e CLASSE. — *Potages médiocres,*

*indigestes et surtout nuisibles aux dyspeptiques, aux arthritiques, aux albuminuriques et aux herpétiques.*

Potage au macaroni, à cause du fromage.

Potage à la milanaise, à cause des truffes et du fromage.

Potage à la paysanne, à cause du chou et du poivre.

Potage garbure, à cause du chou, du lard, du saucisson et de la cuisse d'oie.

Potage à la Brunoise, à cause du chou.

Potage bouillabaisse, à cause des tomates, de l'ail, du homard et de l'anguille.

Potages aux huîtres, aux moules, aux nids d'hirondelle.

Le potage à la tomate ne sera pas nuisible à la condition que ce légume ne soit employé qu'à très faible dose. Un fruit peut suffire pour quatre personnes.

## SOUPE

Comme son congénère le potage, la soupe possède des qualités nutritives telles et répond si bien à nos habitudes et à nos besoins qu'elle a résisté à toutes les fantaisies de la mode.

Il n'y a pas bien longtemps encore que la nourriture du paysan et de l'ouvrier était exclusivement composée de soupe, de beurre, de fromage, de lard et de pain, et cette alimentation suffisait amplement à la production d'énergie indispensable aux durs labeurs de l'agriculture ou de l'industrie. La soupe contient, en effet, une forte proportion d'hydrate de carbone, de la graisse et un chiffre respectable de matières albuminoïdes; pour compléter le taux de ses éléments utiles aux besoins de notre organisme, il suffit d'une petite quantité de fromage, de beurre ou de lard.

La soupe est plus nutritive que le potage, mais elle est d'une digestion plus laborieuse et ne convient qu'aux bons estomacs.

Les convalescents devront s'en abstenir jusqu'à ce que leur appareil digestif ait recouvré l'intégrité de ses fonctions; les dyspeptiques et les dilatés ne mangeront que des soupes épaisses d'une digestibilité relative et encore avec une certaine réserve.

Nous diviserons les soupes en trois classes :

1re CLASSE. — *Soupes très bonnes.*

Soupes aux joutes, blettes, carottes, navets, lentilles, pommes de terre, laitue, cerfeuil, céleri, tétragone, soupe au lait.

2e CLASSE. — *Soupes bonnes.*

Soupes à la citrouille (laxative), à l'oseille, aux épinards, aux pois, aux fèves nouvelles et aux haricots verts, soupe mitonnée.

3e CLASSE. — *Soupes indigestes.*

Soupes aux choux pommés, aux choux-fleurs, à l'ail, aux haricots secs.

Soupe à la paysanne, à cause du chou.

Soupe au fromage, à cause du poivre et du fromage qui donne lieu à des fermentations très actives.

Soupe au poisson, à cause de l'huile, de l'échalotte, de l'ail, du poivre et du vin.

En terminant, nous signalerons pour le con-

damner et le proscrire l'usage du *chabrot*, qui consiste à boire après la soupe un mélange de vin et de bouillon, et qui est nuisible parce qu'il prédispose à la dilatation de l'estomac en raison de la grande quantité de liquide qu'il fait absorber dès le début du repas.

## GRAISSE

Les graisses d'origine animale favorisent à un très haut degré les processus fermentatifs de l'appareil gastro-intestinal. Elles entourent les substances alimentaires d'une coque que divisent et transforment très difficilement les sucs digestifs. Absorbées sans être intimement associées aux aliments, elles ont aussi le grave inconvénient de tapisser la muqueuse digestive, d'entraver la sécrétion que doit provoquer le contact des substances ingérées, et par conséquent de retarder considérablement la digestion. C'est en raison de ces diverses particularités que chez les dyspeptiques on doit autant que possible leur substituer le beurre ou les huiles d'olives, d'œillette et de sésame, qui se digèrent un peu mieux à cause de leur richesse en acides gras libres.

## ŒUFS

Les œufs constituent une ressource précieuse pour l'alimentation des dyspeptiques et des convalescents. Moins ils sont cuits et plus leur digestibilité est grande; le jaune est plus diges-

tible que le blanc. A peine cuits, les œufs ne déterminent presque pas de congestion de la muqueuse gastrique ni de contraction des fibres musculaires de l'estomac; c'est, après le lait, l'aliment le plus léger. On a pourtant accusé les œufs d'occasionner de véritables empoisonnements. En 1902, dans les départements du Rhône et de la Gironde, il y eut comme une épidémie d'intoxications graves attribuées à la consommation des gâteaux à la crème, présentant dans tous les cas le même type symptomatologique et ne différant que par le degré de gravité du processus morbide qui se réduisait à une simple indisposition pour certains sujets plus robustes et devenait mortel chez quelques autres.

Au dire des hygiénistes, c'était la crème qui avait engendré tous les accidents, la consommation des gâteaux secs, qui n'en renferment pas, n'ayant jamais donné lieu à aucun phénomène pathologique; tandis que dans tous les cas d'empoisonnement les gâteaux qui avaient été absorbés contenaient une plus ou moins forte proportion de crème : gâteaux Saint-Honoré, méringues, choux, charlottes, éclairs. Et comme dans la préparation de la crème entrent plusieurs facteurs, on attribua les empoisonnements tantôt aux récipients ayant servi à la confection des pâtisseries, tantôt aux farines, au sucre, aux œufs, à la vanille et à la vanilline qui se trouvent dans toutes les crèmes, et enfin à tort au ferro-cyanure jaune de potassium qui n'est pas un poison.

Après une enquête sérieusement conduite, il fut établi que les ustensiles servant à la confection des gâteaux, ainsi que les farines et le sucre, devaient être mis hors de cause.

Le blanc et le jaune furent tour à tour incriminés, mais il fut bien difficile de préciser la part revenant à l'un de ces deux éléments dans la genèse des accidents observés. Dans l'un et l'autre, en effet, on trouve à l'analyse une assez forte proportion d'albumine sous forme d'ovoalbumine; d'ovoglobuline dans le blanc, de nucléoalbumine et de vitelline dans le jaune. Or, on n'est pas encore bien fixé sur la plus ou moins grande altérabilité de ces albumines. Ce que l'on sait, c'est que l'œuf en vieillissant devient le siège de fermentations très actives avec production de toxines très dangereuses pour certains sujets, ceux surtout dont l'épithélium digestif est en mauvais état. Brieger, il est vrai, est parvenu à isoler dans l'œuf pondu du jour même une petite proportion de *neuridine*, c'est-à-dire d'une ptomaïne qui se développe abondamment sous l'influence de la putréfaction. Loisel attribue l'intoxication par les œufs à la névrine qui se trouve dans le jaune à l'état de lécithine, résultant elle-même d'une combinaison d'acide phospho-glycérique avec la névrine et les acides oléique et palmitique. D'un autre côté, Brocq affirme que le blanc produit de véritables intoxications se manifestant surtout par des éruptions toxidermiques, mais seulement chez certains sujets prédisposés aux lésions urti-

cariennes. Donc, le blanc et le jaune sont l'un et l'autre susceptibles de produire des troubles digestifs et des phénomènes d'intoxication quand ils sont en putréfaction; à l'état frais, ils ont parfois déterminé des accidents analogues, mais uniquement chez des sujets qui d'habitude les supportaient mal et encore tout à fait exceptionnellement. Ce qu'il importe surtout de retenir de ces diverses considérations, c'est que les crèmes préparées avec des œufs frais ne sont pas nuisibles, et que les particuliers clairvoyants et les pâtissiers honnêtes ne devraient jamais utiliser les œufs avariés et surtout les jaunes qui sont séparés des blancs pour le collage des vins, les préparations des peaux par les gantiers et les mégissiers et qui sont vendus à vil prix, mais toujours dans un état de décomposition plus ou moins avancée.

Les œufs de cane, au dire de certains hygiénistes, seraient d'un usage dangereux, parce que ce palmipède vivant dans des mares, se nourrissant de toutes sortes d'immondices et de substances en putréfaction, s'accouplant dans les eaux bourbeuses [1], infecterait ses œufs soit par le passage des microbes de l'intestin dans l'oviducte, soit directement pendant la fécondation. Les pierres, les graines, les insectes et les vers qu'on rencontre dans quelques œufs de cane n'auraient pas d'autre origine. Le professeur U. Gayon, de la Faculté des sciences de Bor-

[1] Carles, *Gazette hebdomadaire médicale de Bordeaux*, 1904.

deaux, a noté la présence d'un fragment de hanneton dans un œuf de poule dont la coque était intacte. Il est bon d'ajouter que cette constatation représente une véritable rareté. Le degré moindre d'altérabilité des œufs non fécondés trouverait dans ces particularités une explication très acceptable, ainsi que l'avait indiqué le Dr Carles.

Le Dr Peytoureau, avec des vanilles avariées, vieilles et givrées artificiellement, a produit chez les cobayes des accidents analogues à ceux provoqués par les crèmes toxiques. Il les attribue à la formation d'alcaloïdes analogues à la muscarine et à la phalloïdine des champignons.

La conclusion pratique à dégager de cette étude sommaire des œufs, c'est qu'il faut consommer des œufs frais et qu'il est indispensable de tâter la tolérance des malades avant de les faire entrer dans leur régime à doses copieuses et constantes.

On reconnaîtra que les œufs sont frais soit par le mirage, soit par leur immersion dans une solution saline. Au mirage, c'est-à-dire placé entre le pouce et l'index, comme dans un cadre, devant la lumière du soleil ou d'une lampe quelconque, l'œuf doit être transparent, d'une teinte rose uniforme, sans tache et avec un vide de 1/20e environ à l'une des extrémités. Moins l'œuf sera frais, plus il sera trouble et taché, avec un vide de plus en plus considérable. Dans un litre d'eau additionné de 125 grammes de sel de cuisine, l'œuf du jour des-

cend au fond: s'il a plus de trois jours, il reste suspendu entre deux eaux; s'il remonte à la surface, il a plus de cinq jours (Delarue).

## FARINES (¹)

Les farines servent à préparer les bouillies, les pâtisseries, les pâtes alimentaires et le pain. Les farines des céréales sont très riches en gluten ou substance azotée et en lécithine, qui est un des meilleurs reconstituants du système nerveux. Elles se digèrent bien et entravent les fermentations putrides. Associées au lait, aux œufs et à la viande, à l'état nature ou sous forme de pâtes, elles complètent leurs qualités nutritives grâce à leur richesse en hydrates de carbone et réduisent dans une large mesure leurs propriétés toxiques. L'amidon qu'elles contiennent en grande abondance est bien assimilé, puisque, d'après les recherches de Rosenheim, on n'en retrouve plus dans les selles qu'une infime quantité, 1 pour 100 environ. Il est de première nécessité qu'elles soient préparées avec des céréales de bonne qualité et conservées dans un endroit sec, car provenant des froments altérés ou mélangés de nielle, d'ivraie et d'ergot, elles peuvent occasionner des désordres gastro-intestinaux ou nerveux redoutables. L'humidité favorise leur moisissure avec production de ptomaïnes toxiques.

(¹) Voir pour plus de détails : *Aliments, Boissons, Condiments*, 1 vol. de 500 pages, par le Dr F. Cayla.

*
* *

Nous recommandons la farine de maïs pour la préparation des bouillies et des pâtes qu'on sert comme entremets ou au dessert. La bouillie est faite avec du lait : une à deux cuillerées à soupe pour un grand verre de lait; soumise à la cuisson pendant vingt minutes; sucrée et aromatisée avec cacao, café, vanille, caramel, etc. On peut la consommer immédiatement après la cuisson ou bien la laisser refroidir, et alors, devenue compacte, elle peut être divisée en tranches et servie saupoudrée de sucre. Il est possible de faire griller ces tranches de maïs sur un gril, mais on doit se garder de les faire frire dans une poêle avec de la graisse ou du beurre, car ce mode de cuisson les rend indigestes. Ces bouillies de maïs sont nutritives, appétissantes et légèrement laxatives à cause de la teneur élevée de la farine de maïs en substances grasses, azotées et hydro-carbonées.

### PAIN

Un pain de bonne qualité doit être *rassis*, *bien cuit* et *blanc*.

Le pain est rassis environ douze heures après sa cuisson.

Bien cuit, il se digère beaucoup mieux. Le pain grillé est à recommander, car on en mange moins, il est digestible et présente des garanties particulières au point de vue microbien, la

température élevée à laquelle il a été soumis ayant pour résultat immédiat de détruire les agents pathogènes et de fermentation dont il aurait pu être imprégné.

Le pain complet, préparé avec la farine, le son et la repasse, n'est certainement pas plus nourrissant que le pain blanc, car s'il renferme toutes les parties constituantes du grain, il est mal digéré et laisse 20 % de résidu, tandis que le blanc n'en abandonne que 5. La croûte est plus légère que la mie.

Il existe des pains sans mie, comme les biscottes, les grissini, les longuets, le pain essentiel, etc., etc., qui peuvent être remplacés par du pain grillé.

Le pain doit être mastiqué soigneusement, car ses fragments avalés sans être bien divisés peuvent déchirer la muqueuse de l'œsophage et de l'estomac.

On mange généralement trop de pain. La dose moyenne ne doit pas dépasser 250 grammes par jour, exception faite pour les ouvriers occupés à des travaux pénibles et qui ne mangent de la viande que rarement ou en très petite quantité.

## SEL DE CUISINE

Le sel de cuisine ou chlorure de sodium joue un rôle très important dans l'alimentation (1). Il

(1) Pour plus de détails, voir *Aliments, Boissons, Condiments*, par le Dr Cayla, 1902.

fournit à l'organisme l'élément essentiel pour la formation de l'acide chlorhydrique. La dose moyenne de sel est de 2 à 5 grammes par jour pour un adulte. Mais les travaux récents de Widal, Achard, C. Richet, Toulouse, Vincent et Claude, ont démontré qu'il n'était pas indifférent d'en autoriser l'usage à tous les sujets sans distinction. Chez ceux dont le rein fonctionne médiocrement, le sel de cuisine mal éliminé, même quand le taux de l'urée se maintient, se fixe dans les tissus, attire à lui la sérosité du sang pour se dissoudre et forme des œdèmes en produisant des manifestations de pseudo-urémie. Cette insuffisance d'élimination est-elle due à la présence d'une petite proportion d'arsenic qui existe toujours dans le sel (Gautier), ou bien à une altération du filtre rénal ? On n'en sait rien encore.

Les mêmes phénomènes s'observent chez les sujets dont le cœur ne jouit pas d'une parfaite intégrité.

La disparition des œdèmes chez les albuminuriques sous l'influence du régime lacté serait imputable à la pauvreté du lait en chlorure de sodium.

## POISSONS

Les poissons constituent une bonne nourriture à la condition qu'ils soient très frais. Les poissons maigres, bouillis, sont les meilleurs. Pendant les grandes chaleurs et les temps ora-

geux, il est prudent d'en faire un usage très modéré.

On avait cru pendant longtemps que la chair des poissons contenait une forte proportion de phosphore, et on attribuait à cette particularité la vigueur exceptionnelle des pêcheurs et la surpopulation des contrées maritimes. C'était là une erreur, car la chair des bovidés est aussi riche en phosphore que celle des poissons.

Le défaut capital de la chair de poisson, c'est de s'altérer trop rapidement, au bout de quelques heures après sa sortie de l'eau. Sa conservation dans la glace ne la met pas à l'abri de la décomposition putride avec production de poisons organiques, tels que : neurine, guanine, cadavérine, putrescine, choline, qui peuvent déterminer des accidents extrêmement graves soit du côté de l'appareil gastro-intestinal, soit vers les centres nerveux. On croit que ce sont les œufs qui possèdent le maximum de toxicité (Remy-Gœrtz), et on cite à l'appui de cette affirmation des cas très nets d'empoisonnement par des œufs de barbillons, de harengs, et surtout par le caviar, qui est préparé avec des œufs desséchés et salés d'esturgeon. La cuisson ne détruit pas les toxines des poissons avariés.

La morue constitue une très bonne substance alimentaire nourrissante et digestible; elle est envahie quelquefois par un champignon rouge, le bacille rouge de Terre-Neuve, qui la rend impropre à l'alimentation. On reconnaît cette altération à la présence d'une teinte rouge dans

les parties voisines de l'épine dorsale et à l'état de sa fibre qui perd sa consistance, devient granuleuse, se ramollit et dégage une odeur putride.

Les poissons frais ont la chair consistante, ferme, compacte et les nageoires rigides. Leurs ouïes doivent être difficiles à ouvrir et présenter une teinte rouge vif. Les marchands colorent les ouïes avec un mélange de fuchsine, de cochenille et de chaux qui disparaît au lavage (Truchon).

Pour les albuminuriques, les poissons deviennent de véritables *poisons*. Les herpétiques et les eczémateux devront s'en abstenir.

Les mollusques et les crustacés qui ne sont pas vivants doivent être refusés par les ménagères, car si la cuisson diminue leurs propriétés nocives, elle ne les détruit pas entièrement. Conservés vivants pendant plusieurs jours, ils ne sont pas nuisibles. Leur nocivité tient surtout à l'impureté des eaux dans lesquelles ils vivent et aux substances putréfiées dont ils sont quelquefois gorgés. Les restes d'un repas de mollusques, de crustacés ou de poissons ne seront jamais servis au repas suivant, et moins encore le lendemain.

Les huîtres ont été accusées de transmettre le choléra et la fièvre typhoïde. Celles qui sont pêchées dans les eaux pures de mer ou qui sont restées huit jours dans les mêmes eaux, bien que provenant de parcs infectés par le microbe typhique, ne renferment plus aucun germe morbide et sont absolument inoffensives (Mosny).

Il devrait être formellement interdit aux mar-

chands d'huîtres de les arroser avec de l'eau impure.

### VIANDES

La viande, en raison de se teneur élevée en principes azotés, environ un cinquième de son poids, de sa richesse en hydrates de carbone qu'elle contient à des doses élevées sous forme de graisse, et surtout de sa grande digestibilité en général, constitue une ressource alimentaire de premier ordre dont la consommation tend à se généraliser de plus en plus, même dans les classes les plus modestes de la société. Il n'y a pas bien longtemps encore, à peine vingt-cinq à trente ans, dans les bourgs, les villages éloignés des grands centres, la viande de boucherie ne faisait son apparition sur la table des prolétaires qu'une ou deux fois par an, le jour de carnaval ou à Pâques. A l'heure actuelle, partout on consomme de la viande de boucherie, au moins une ou deux fois par semaine.

Il existe dans la viande un principe de stimulation, un agent vivant que l'analyse chimique ne trouve pas, mais qui agit sur notre organisme beaucoup plus favorablement et bien plus énergiquement que l'azote ou le carbone absorbés sous une autre forme. Cette action est très manifeste et, très vite après l'ingestion de la viande, elle se traduit par une augmentation notable d'énergie physique et intellectuelle. Tous les travailleurs appartenant aux professions ma-

nuelles ou intellectuelles ont apprécié sur eux-mêmes la rénovation presque immédiate de leur activité matérielle et cérébrale après un repas de viande. Les grands entrepreneurs, pressés par les circonstances, savent bien que pour obtenir de leurs ouvriers ce qu'ils appellent un bon coup de collier, c'est-à-dire un rendement de travail d'un tiers supérieur à la production moyenne, ils n'ont qu'à augmenter leur ration de 150 à 200 grammes de viande de boucherie et de 500 grammes de vin. Partout, dans les petites ou les grandes industries, dans les jours de surproduction, il y a sur la table des ouvriers de la viande et du vin en abondance. On a bien dit que les ouvriers végétariens, japonais ou chinois, vivaient et produisaient une dose de travail très raisonnable sans le secours de la viande ni du vin. Ces hommes, il est vrai, travaillent assidûment et régulièrement, mais ils travaillent lentement et avec peu d'ardeur; ils ne résistent pas aux travaux pénibles qui demandent une dépense rapide d'énergique activité. Ne leur demandez pas un effort plus violent aujourd'hui que celui de la veille : ils en sont incapables. Il n'est pas possible, du reste, au point de vue physiologique, qu'ils puissent donner plus qu'ils ne reçoivent. Leur genre de nourriture leur apporte des éléments azotés et hydro-carbonés qui s'assimilent lentement et incomplètement, et qui mettent un délai assez long à dégager les calories indispensables au mouvement, c'est-à-dire à la production du travail. En outre, cette ali-

mentation est dépourvue du stimulant qui se trouve dans la viande, le vin ou l'alcool. Du reste, l'albumine de la viande, par son analogie avec celle de nos tissus, est rapidement assimilable et produit très vite ses effets. Dans la fécule du riz, du pain ou de la pomme de terre, l'amidon a besoin d'être digéré pour se transformer en sucre et en alcool; dans le vin et dans l'eau-de-vie, nous trouvons ce dernier élément tout formé, et par conséquent susceptible d'agir immédiatement. Aussi la capacité productrice des ouvriers nourris avec un régime composé de viande, de végétaux et de vin sera-t-elle toujours incontestablement supérieure à celle des végétariens. Un expérimentateur anglais a démontré, à l'aide du dynamomètre, que la force musculaire augmentait notablement aussitôt après un repas de viande, et que cet accroissement ne se produisait point si le repas était composé de légumes contenant, au point de vue chimique, la même proportion d'azote et de carbone.

Nous savons aussi que les Japonais, intelligents et prévoyants, ont rompu depuis longtemps avec la tradition végétarienne et ont introduit la viande et le café dans l'alimentation du soldat, et que cette amélioration du régime dans leurs armées n'a pas été un des moindres éléments de leurs constantes victoires sur les Russes. N'est-il pas vraisemblable aussi que les 140 millions d'Hindous, qui plient sous la domination d'une poignée d'Anglais mangeurs de viande, buveurs de vin, de bière et d'alcool, sont

les victimes de leur nourriture végétarienne instituée par leur dieu Bouddha, et dont la première conséquence a été d'en faire des esclaves ?

Donc, l'expérimentation scientifique et la pratique se corroborent et se complètent par la similitude de leurs conclusions en ce qui concerne les propriétés stimulantes de la viande.

La viande rouge, bœuf, mouton, est de toutes les substances alimentaires celle qui séjourne le plus longtemps dans l'estomac (de 3 à 5 heures); celle qui congestionne et excite au plus haut degré la muqueuse gastrique. Aussi doit-on en restreindre l'usage chez les hyperpeptiques ou hyperchlorhydriques.

Les qualités de la viande tiennent à l'âge, au sexe, à la nourriture, à l'état de santé des animaux qui la fournissent.

Les animaux trop jeunes, ceux dont les fonctions sexuelles sont en activité, ceux qui sont mal nourris ou surmenés fournissent une viande médiocre. C'est ainsi que s'explique la supériorité de la viande des bœufs de quatre à huit ans, des vaches au-dessous de cinq ans, du veau ayant plus de deux mois, du chapon et de la poularde sur celle du bélier, du taureau, du coq et de la poule.

Les meilleurs morceaux dans le bœuf sont : la culotte, le filet, le gîte à la noix et l'aloyau.

La viande de cheval est excellente à la condition que l'animal qui la fournit ne soit ni trop vieux, ni surmené, ni malade. Le cheval est réfractaire à la tuberculose et au tænia, et les phy-

siologistes le choisissent de préférence à tous les autres animaux pour la préparation des sérums destinés aux malades atteints de diphtérie, de tétanos, d'érysipèle, etc., etc. La viande de cheval et celle de mouton sont les seules qu'on puisse autoriser à l'état de crudité avec le minimum de dangers relativement à la transmission des parasites et des maladies de l'animal à l'homme.

La viande crue de bœuf ou saignante peut donner le tænia inerme; celle du porc (saucisson, andouille, saucisse, jambon cru), le ver solitaire ou tænia armé.

La viande de veau trop jeune est flasque, gluante, gélatineuse et de pénible digestion. Le veau de deux mois au minimum, l'agneau, le lapin domestique et la volaille fournissent les viandes blanches les plus courantes, nutritives, bien que de digestion facile.

La tête de veau et les pieds de mouton sont des aliments riches en matières gélatineuses; de digestion assez facile, mais peu nourrissants et laxatifs.

***

La cuisson provoque la coagulation de l'albumine autour des fibrilles de la viande et la rend plus difficilement attaquable par les sucs digestifs, mais elle lui communique une odeur spéciale (osmazone) et une saveur qui compensent largement les inconvénients qu'elle entraîne au

point de vue de la digestibilité. Le rôtissage la rend aussi plus nutritive par l'évaporation de 25 % de son poids d'eau.

Pour que les viandes ne renferment plus de germes capables de transmettre des parasites à l'homme (tænias, lombrics, ascarides), il est nécessaire que la température de cuisson ne soit pas inférieure à 60° dans leurs parties les plus centrales. De là, découle la nécessité de n'autoriser que des viandes bien cuites, sauf les cas exceptionnels dont le médecin reste seul juge et dans lesquels la viande crue de cheval ou de mouton doit être prescrite.

***

Les meilleures sauces ne méritent aucune recommandation; les moins mauvaises seront faites avec du blanc d'œuf, de la farine et du beurre, un hachis de persil, de cerfeuil ou d'estragon.

Les sauces avec de la graisse sont nuisibles. Les viandes sont généralement mieux digérées froides que chaudes.

Les viandes malades ou avariées se reconnaissent aux caractères suivants : coloration saumonée tirant sur le vert, consistance flasque, taches noirâtres, suintement d'un liquide citrin répandant une odeur putride. Leur consommation détermine fréquemment des accidents toxiques qu'il faut savoir distinguer d'autres désordres frappant tout spécialement les centres nerveux et décrits sous le nom de botulisme.

mière. Ainsi s'expliquent les empoisonnements rapportés par Von Ermengen et Fischer, occasionnés par du jambon baignant dans la saumure au fond d'un tonneau et par des haricots de conserve. Ses toxines, c'est-à-dire ses sécrétions, s'altèrent profondément à la lumière et perdent leur virulence à la température de 60 à 70°. Il n'en est pas de même des toxines sécrétées par les bacilles pathogènes qui résistent aux températures les plus élevées.

Les viandes et les légumes renfermant des poisons botuliniques dégagent une odeur de *beurre rance* et de *fromage parmesan* qui doivent les faire rejeter de la consommation.

Il sera toujours prudent de soumettre à la cuisson les produits alimentaires de conserve.

---

# TABLE DES MATIÈRES

## CHAPITRE XIII



## CHAPITRE XIV



## CHAPITRE XV



## CHAPITRE XVI



## CHAPITRE XVII



## CHAPITRE XVIII



## CHAPITRE XIX

## CHAPITRE XX

### Aliments, Boissons et Condiments



## CHAPITRE XXI



## CHAPITRE XXII

### NOTIONS COMPLÉMENTAIRES relatives aux produits alimentaires.



Bordeaux. — Imp. G. GOUNOUILHOU, rue Guiraude, 9-11.

**[illegible] des Malades atteints**
**[illegible] et des Vieill**




# LE VIN URANÉ PESQUI

fait diminuer de 1 gramme par jour

LE

# Sucre Diabétique



Le **Vin urané Pesqui** guérit radicalement le **Diabète;** il fortifie, calme la soif et empêche les accidents diabétiques, gangrène, anthrax, etc.

**SE TROUVE DANS TOUTES LES BONNES PHARMACIES**

*Exiger la marque sur la capsule et sur l'étiquette avec le contrôle de garantie au timbre sec.*

Il résulte des statistiques de médecins spécialistes qu'il meurt chaque année en France au moins **10.000 Diabétiques** faute de soins, lorsqu'ils pourraient **guérir** en prenant du

# VIN URANÉ PESQUI

« **Le Diabète, son traitement,** » *brochure envoyée gratuitement et* **franco** *à toute personne qui en fait la demande à* **M. PESQUI,** *pharmacien,* **Le Bouscat-Bordeaux.**

---

# GRANDS VINS DU MÉDOC d'origine authentique

SPÉCIALEMENT RECOMMANDÉS

AUX CONVALESCENTS, AUX ANÉMIQUES ET AUX DYSPEPTIQUES.

Depuis 150 francs la Barrique.

S'adresser à Mme TOURTEAU-GASQUETON, propriétaire de vignobles [illegible] au **Château Lafite**

A MOUSSET-PAUILLAC (GIRONDE).

Bordeaux. — Imp. G. Gounouilhou, rue Guiraude, 11.

l'analyse la plus détaillée.

I. Anatomie et physiologie de l'appareil digestif. — II. Alim-tation des enfants depuis la naissance jusqu'au sevrage; alla-ment maternel, mercenaire et artificiel; maternisation de l'al-tement artificiel par l'hydrolactomètre et le pas-microbe l'auteur. — III. Repas des enfants depuis le sevrage jusqu'à l'â adulte. — IV. Hygiène spéciale de la nourrice. — V. Hygiène nourrisson et de l'enfant. — Appendices : Soins d'urgence d les cas d'hémorragie, de syncope, d'asphyxie et d'empoisonnemen — Conseils pratiques. — Pharmacie de famille.

Prix : **4 francs.**

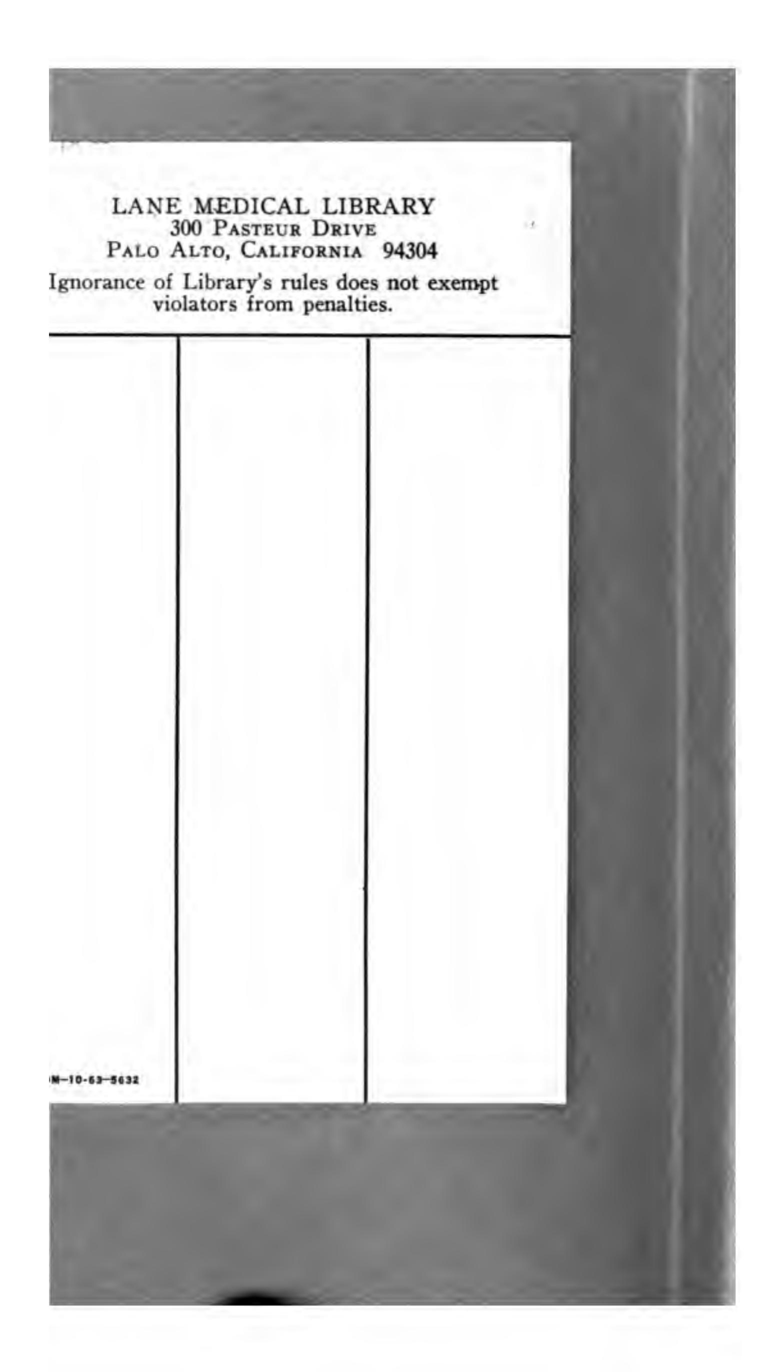
---

## ALIMENTS, BOISSONS ET CONDIMENTS

### *REPAS des ADULTES et des VIEILLARDS*
### *sains, valétudinaires ou malades.*

Ce travail est appelé à rendre de très grands services en rai des tendances actuelles des médecins, qui cherchent la guéri des maladies moins dans l'usage des préparations pharmaceu-ques que dans la pratique d'un régime diététique raisonné approprié à l'état constitutionnel des sujets en traitement. Mal la nature prosaïque et aride du sujet, cet ouvrage est d'une ture facile, agréable et intéressante par les réflexions piquantes humoristiques dont il est émaillé. Tous les aliments, toutes boissons et tous les condiments y sont étudiés méthodiquemen pratiquement au point de vue de leur composition chimique, leurs effets physiologiques, de leur degré de digestibilité et d





| NAME | DATE DUE |
| --- | --- |

